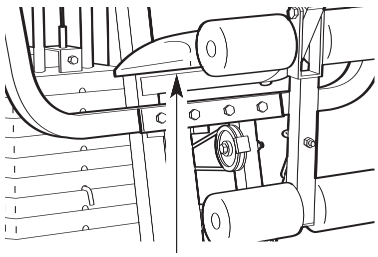
WEIDER® 8530

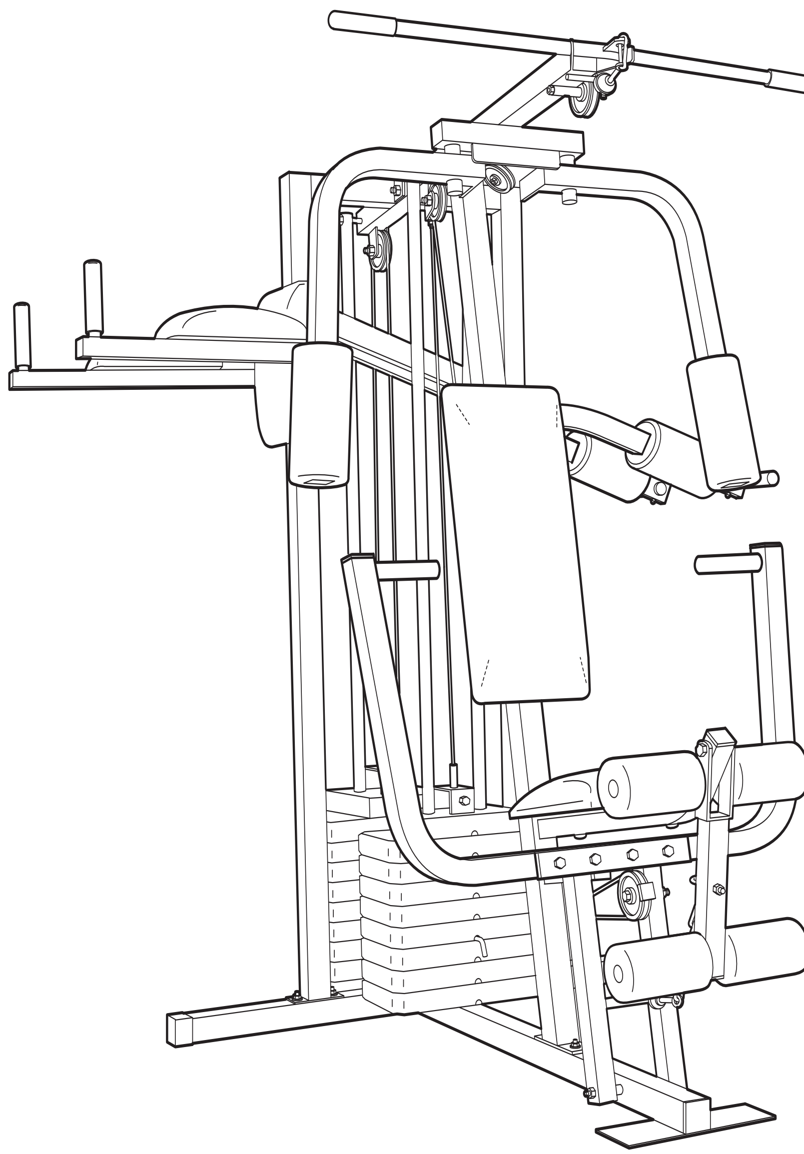
N°. du Modèle WESY8530C3
N°. de Série ____________________

Ecrivez le Numéro de Série sur la ligne ci-dessus.



Autocollant du N°. de Série (sous le siège)

MANUEL DE L'UTILISATEUR



QUESTIONS?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuilles-nous contacter à :

1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30, heure de l'est (exceptés les jours fériés).

⚠ ATTENTION

Lisez attentivement tous les conseils importants ainsi que les instructions incluses dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Conservez ce manuel pour références ultérieures.

Notre website à

www.weiderfitness.com

nouveaux produits, prix, conseils de santé et beaucoup plus!

TABLE DES MATIÈRES

Remarque : un TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES et une LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ se trouvent au centre de ce manuel de l'utilisateur. Retirez-les du manuel avant de commencer l'assemblage.

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

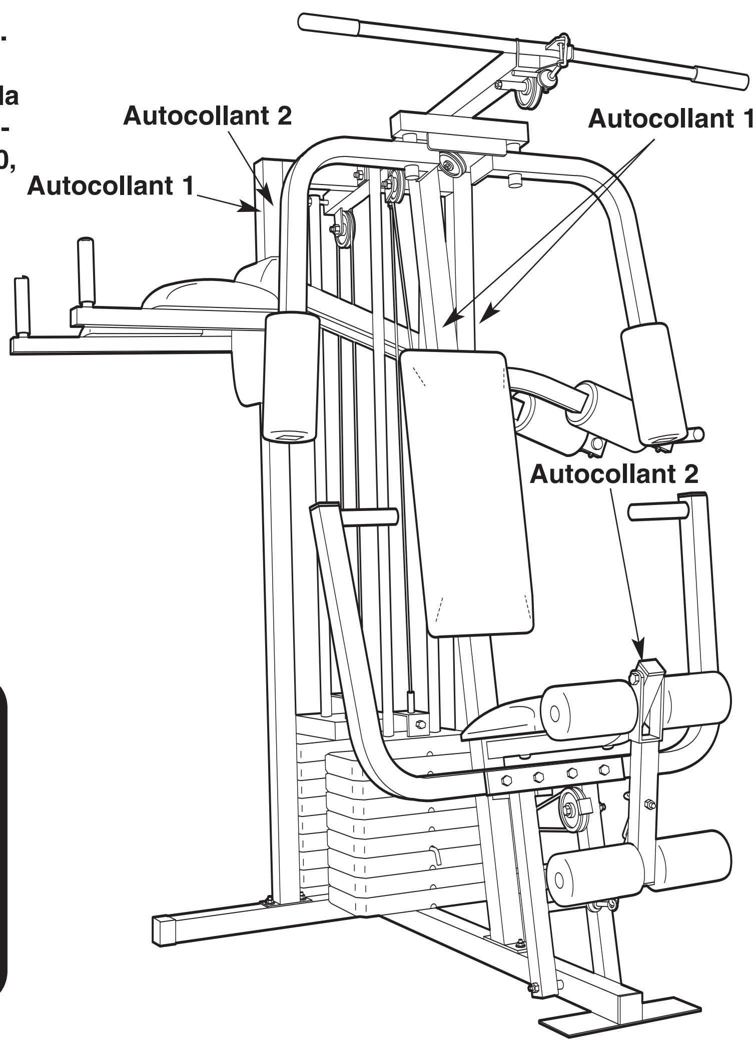
Les autocollants illustrés ci-dessous ont été collés sur le système de musculation. Si un autocollant est illisible ou manquant, veuillez contacter notre service à la clientèle, au numéro sans frais 1-888-936-4266, du lundi au vendredi, de 8h à 18h30, heure de l'est, pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez l'autocollant à l'endroit indiqué.



Autocollant 1



Autocollant 2



PRÉCAUTIONS IMPORTANTS

⚠ AVERTISSEMENT : afin de réduire les risques de blessures graves, veuillez lire les précautions suivants avant d'utiliser le système de musculation.

1. **Veuillez lire attentivement toutes les instructions contenues dans ce livret avant d'utiliser cet appareil. N'utilisez le système de musculation que de la manière décrite dans ce manuel.**

2. **Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tout utilisateur du système de musculation soit correctement informé de toutes les précautions inscrites dans ce manuel.**

3. **Ce système de musculation est conçu pour être utilisé dans votre maison. Le système de musculation ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.**

4. **Utilisez le système de musculation sur une surface plane. Disposez un revêtement sous le système de musculation pour protéger votre sol.**

5. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que vous utilisez le système de musculation. Remplacez immédiatement les pièces usées.**

6. **Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du système de musculation.**

7. **Placez vos pieds sur le repose-pieds lorsque vous faites des exercices qui pourraient faire basculer le système de musculation.**

8. **N'utilisez pas la station BSVG quand une des piles de poids est utilisée.**

9. **Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.**

10. **Ne lâchez jamais les bras de papillon, le levier pour jambes, la barre des latéraux ou les accessoires alors que les poids sont soulevés. Les poids retomberaient violemment.**

11. **N'approchez pas vos mains ou vous pieds des pièces mobiles. Éloignez vos mains du montant pour accroupissement lorsque vous utilisez le bras pour accroupissement. Vos mains peuvent se coincer entre le montant pour accroupissement et le bras pour accroupissement.**

12. **Assurez-vous que les câbles sont bien enroulés dans la gorge des poulies, et ce à tout moment. Si les câbles ont du mal à coulisser quand vous vous servez de l'appareil, arrêtez-vous et vérifiez que les câbles sont bien dans les poulies. Remplacez tous les câbles au moins à tous les deux ans.**

13. ***Détachez la barre latérale de l'appareil lorsque vous faites des exercices qui ne nécessitent pas l'utilisation de la barre.***

14. **Gardez l'appareil de musculation à l'intérieur, éloigné de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas l'appareil de musculation dans un garage, dans une véranda ou près d'une source d'eau.**

15. **Le système de musculation ne devrait pas être utilisé par des personnes pesant plus de 135 kg (300 lbs.).**

16. **Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et commencez des exercices de retour à la normale.**

⚠ AVERTISSEMENT : consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes agées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou des dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

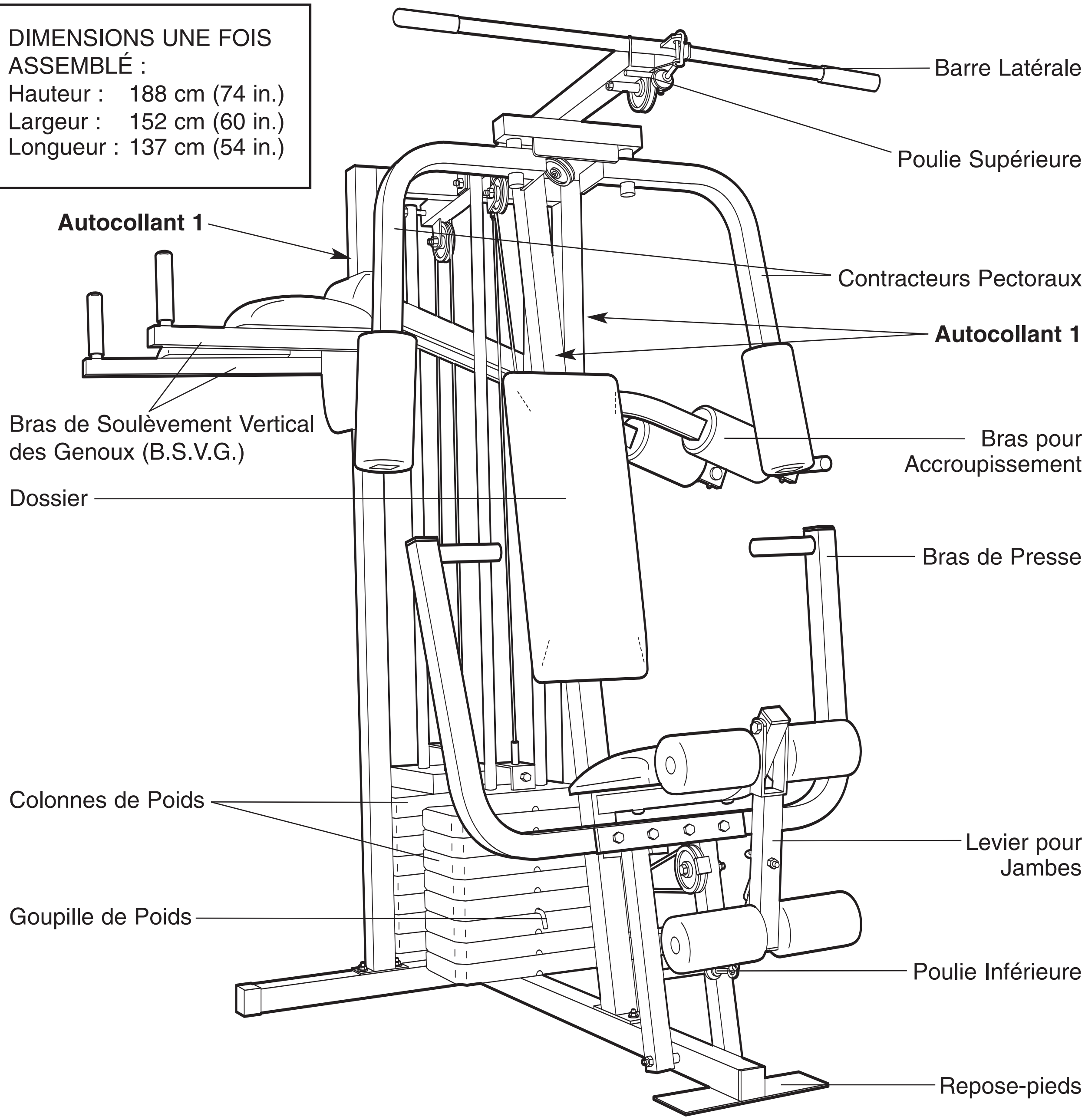
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le système de musculation WEIDER® 8530. Le système de musculation offre une sélection d'exercices de soulèvement de poids spécialement créés pour développer chaque groupe de muscles de votre corps. Que votre but soit de tonifier votre corps, de développer une musculature impressionnante ou d'améliorer votre système cardiovasculaire, le système de musculation vous aidera à atteindre les résultats que vous désirez.

Pour votre bénéfice, lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser le système de musculation. Si vous avez des questions concernant le tapis roulant, veuillez contacter le service à la clientèle **1-888-936-4266**. Le numéro du modèle est le WESY8530C3. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est apposé sur le système de musculation. (L'emplacement de l'autocollant est indiqué sur le schéma en première page).

Nous vous suggérons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de continuer à lire le manuel de l'utilisateur.

DIMENSIONS UNE FOIS ASSEMBLÉ :
Hauteur : 188 cm (74 in.)
Largeur : 152 cm (60 in.)
Longueur : 137 cm (54 in.)



ASSEMBLAGE

Rendez l'Assemblage plus Facile pour Vous

Tout le contenu de ce manuel est conçu pour que le système de musculation puisse être assemblé avec succès par n'importe qui. **Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous de la lire l'information sur cette page. Cette courte introduction vous permettra de gagner plus de temps qu'il vous en prendra de le lire.**

L'Assemblage Requière Deux Personnes

Pour votre commodité et votre sécurité, assemblez le système de musculation avec l'aide d'une autre personne.

Prévoyez Assez de Temps pour l'Assemblage

À cause des nombreuses caractéristiques du système de musculation, le procéder d'assemblage prendra quelques heures. En mettant de côté assez de temps, et en décidant de rendre la tâche agréable, l'assemblage ira facilement. Vous pouvez décider d'assembler le système de musculation en plusieurs soirées.

Sélectionnez un Emplacement pour votre Système de Musculation

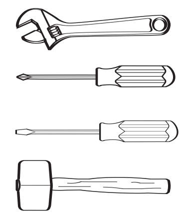
À cause de son poids et de sa taille, le système de musculation devrait être assemblé à l'endroit où vous allez l'utiliser. Assurez-vous qu'il y a assez d'espace autour du système de musculation alors que vous l'assemblez.

Comment Déballer le Carton

Pour rendre l'assemblage le plus facile possible, nous avons divisé le processus d'assemblage en quatre étapes. Vous trouverez les pièces dont vous avez besoin pour chaque étape dans des sacs individuels. **Important : attendez d'avoir commencé une étape avant d'ouvrir le sac de quincaillerie dont l'étiquette correspond à cette étape.** Placez toutes les pièces du système de musculation sur une surface dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages jusqu'à ce que l'assemblage soit complètement fini.

Les outils suivants sont nécessaires à l'assemblage :

- deux clés à molette
- un tournevis phillips
- un tournevis standard
- un maillet en caoutchouc



- Vous aurez également besoin de graisse ou de gelée de pétrole blanche, une petite quantité d'eau savonneuse et de ruban adhésif transparent ou de ruban-cache.

Remarque : l'assemblage sera plus facile si vous avez les outils suivants : un jeu de douilles, des clés plates ou polygonales ou à cliquet.

Identification des Pièces

Pour l'identification des petites pièces utilisées lors de l'assemblage, utilisez la TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES, qui se trouve au centre de ce manuel de l'utilisateur. **Remarque : certaines pièces peuvent être pré-assemblées pour des raisons de transport. Si l'une des pièces n'est pas dans le sac de pièces, vérifiez bien qu'elle n'ait pas été pré-montée.**

Orientation des Pièces

Lorsque vous assemblez le système de musculation, assurez-vous que toutes les pièces soient orientées comme indiqué sur les schémas.

Resserrement des Pièces

Serrez toutes les pièces lorsque vous les assemblez, à moins qu'il ne vous soit précisé autrement.

Questions?

Si vous avez des questions après avoir lu les instructions de l'assemblage, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant : **1-888-936-4266.**

ASSEMBLAGE DU CADRE

1. **Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous d'avoir lu et compris toutes les informations ci-dessus.**

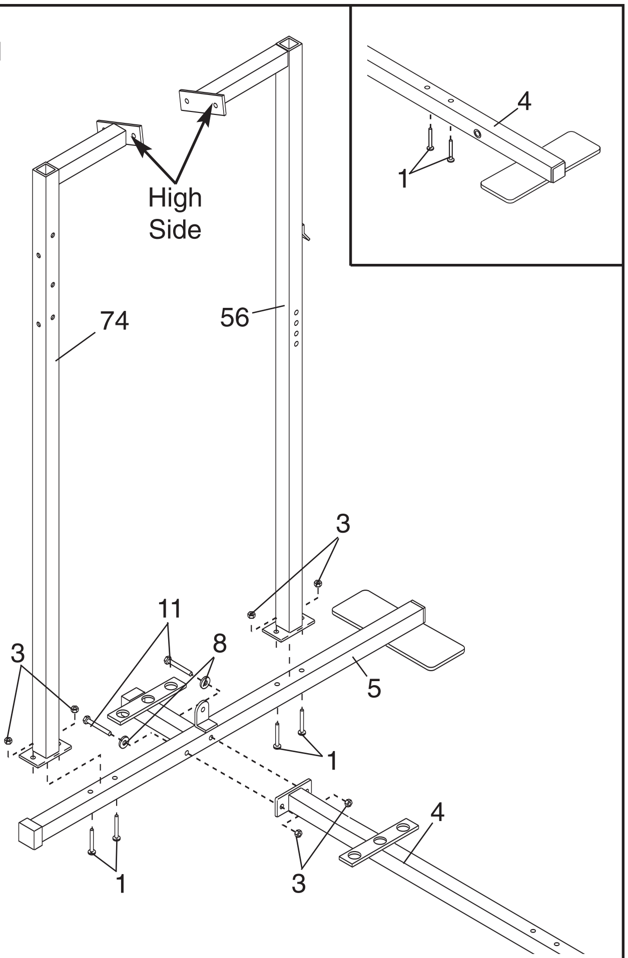
   Insérez quatre Boulons de Carrosserie de M8 x 63mm (1) dans le Stabilisateur (5). Insérez deux boulons de carrosserie M8 x 63mm sous la base (4) (voir schéma en cartouche).

   Attachez la Base (4) au Stabilisateur (5) à l'aide de deux Boulons de M8 x 67mm (11), deux Rondelles de M8 (8), et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M8 (3). **Ne serrez pas les Ecrous de Verrouillage en Nylon tout de suite.**

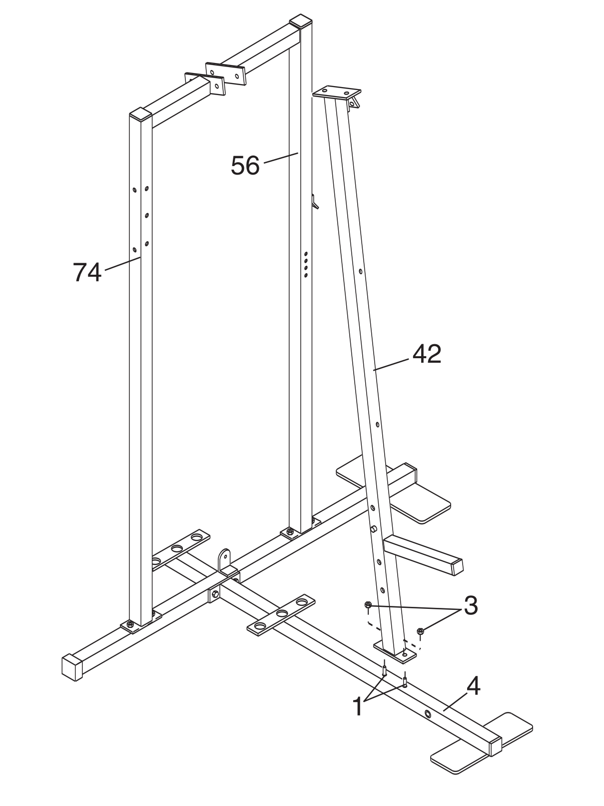
   Placez le Montant du B.S.V.G. (74) et le Montant du Bras pour Accroupissement (56) sur les Boulons de Carrosserie de M8 x 63mm (1) qui se trouvent dans le Stabilisateur (5). **La partie haute des supports du Montant du B.S.V.G. et du Montant du Bras pour Accroupissement doivent se trouver du côté indiqué.** Serrez à la main quatre Ecrous de Verrouillage en Nylon de M8 (3) sur les Boulons de Carrosserie. **Ne serrez pas tout de suite les Ecrous de Verrouillage en Nylon.**

2. Placez le Montant Avant (42) sur les Boulons de Carrosserie de M8 x 63mm (1) qui se trouvent dans la Base (4). Serrez à la main un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (3) sur chaque Boulon de Carrosserie. **Ne serrez pas les Ecrous de Verrouillage en Nylon tout de suite.**

1



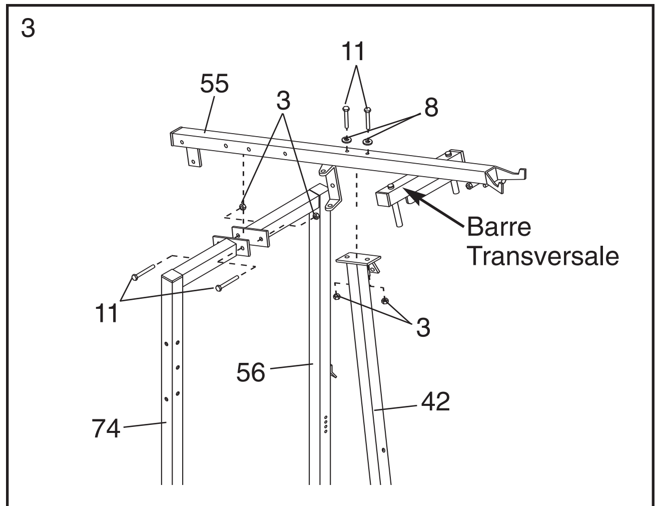
2



3. Attachez le Cadre Supérieur (55) au Montant Avant (42) avec deux Boulons de M8 x 67mm (11), deux Rondelles de M8 (8), et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M8 (3).

Attachez le Cadre Supérieur (55) au Montant du B.S.V.G. (74) et au Montant pour Accroupissement (56) à l'aide de deux Boulons de M8 x 67mm (11) et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M8 (3).

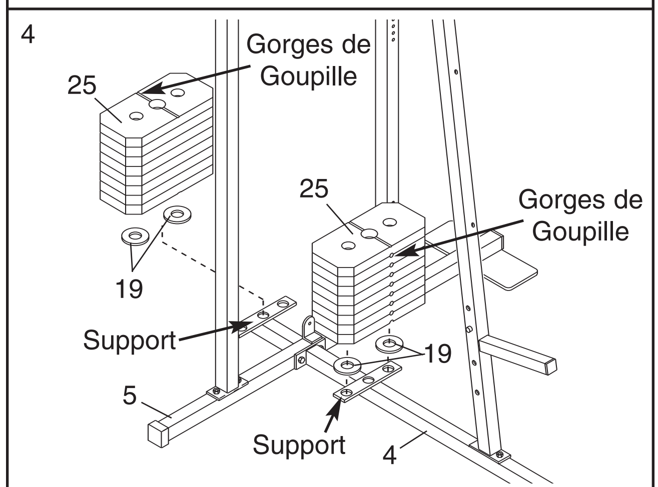
Serrez tous les Ecrous de Verrouillage de M8 en Nylon (3) utilisés durant les étapes 1 à 3.



4. Placez deux Coussins de Poids (19) sur le support de la Base (4). Placez deux Coussin de Poids sur le support du Stabilisateur (5). **Assurez-vous que le côté fileté des coussins soit vers le haut.**

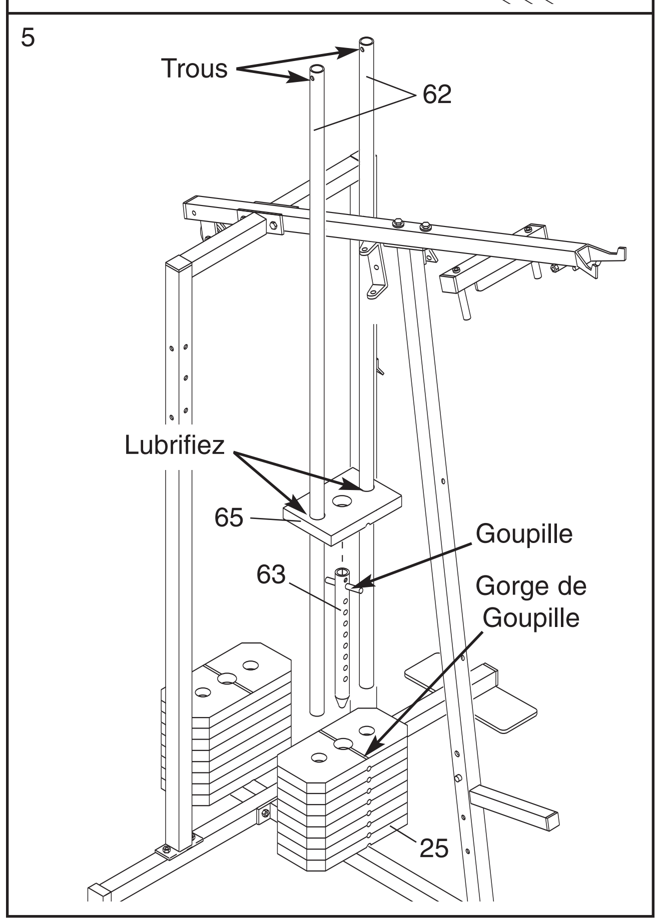
Empilez huit Poids (25) sur chaque série de Coussins de Poids (19). **Assurez-vous que les gorges de goupille soient toutes placées du même côté des piles de poids.**

Faites attention de ne pas renverser les piles de Poids (25) jusqu'à ce que l'étape 6 ne soit terminée.



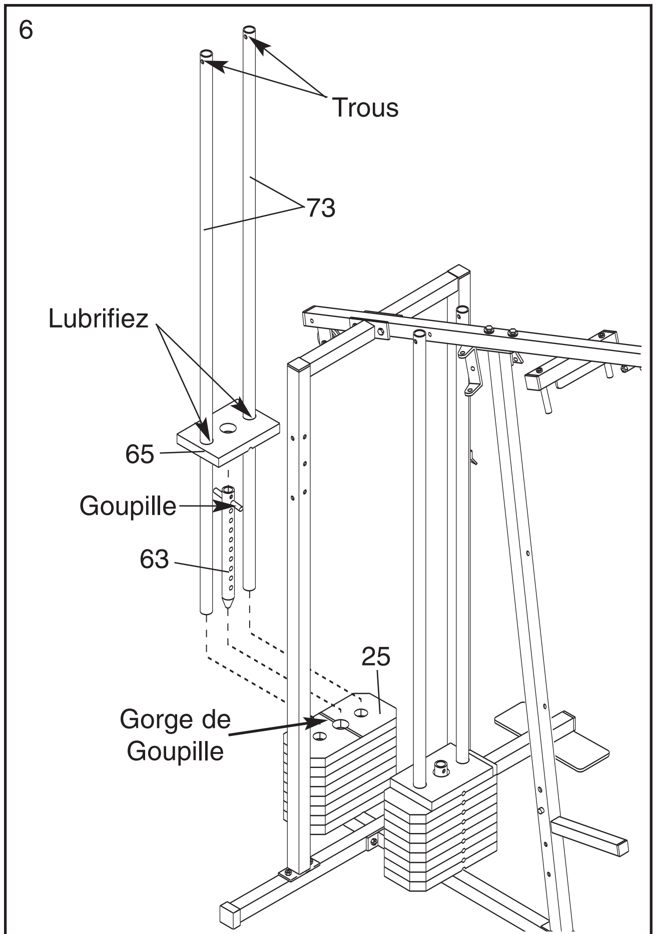
5. Insérez le Tube de Poids dans la colonne de Poids (25) avant. **Assurez-vous que les goupilles du Tube de Poids se trouvent dans les gorges de goupille du Poids Supérieur.**

Lubrifiez l'intérieur des trous du Poids Supérieur (65). Placez le Poids Supérieur sur la colonne de Poids (25) avant. Insérez les deux Guides de Poids Longs (62) à l'intérieur de la colonne de Poids. **Assurez-vous que les Guides de Poids soient dans la position illustrée ci-contre.**



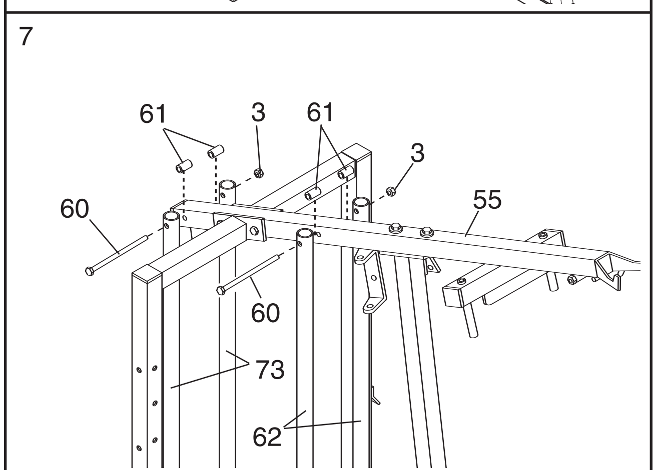
6. Insérez le Tube de Poids (63) dans la colonne de Poids (25) arrière. **Assurez-vous que les goupilles du Tube de Poids se trouvent dans les gorges de goupille du Poids supérieur.**

Lubrifiez l'intérieur des trous du second Poids Supérieur (65). Placez le Poids Supérieur sur la colonne de Poids (25) arrière. Insérez les deux Guides de Poids Courts (73) à l'intérieur de la colonne de Poids. **Assurez-vous que les Guides de Poids soient dans la position illustrée ci-contre.**



7. Attachez la partie supérieure des Guides de Poids Longs (62) au Cadre Supérieur (55) avec un Boulon de M8 x 150mm (60), deux Bagues d'Espacement de 13mm x 19mm (61), et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (3).

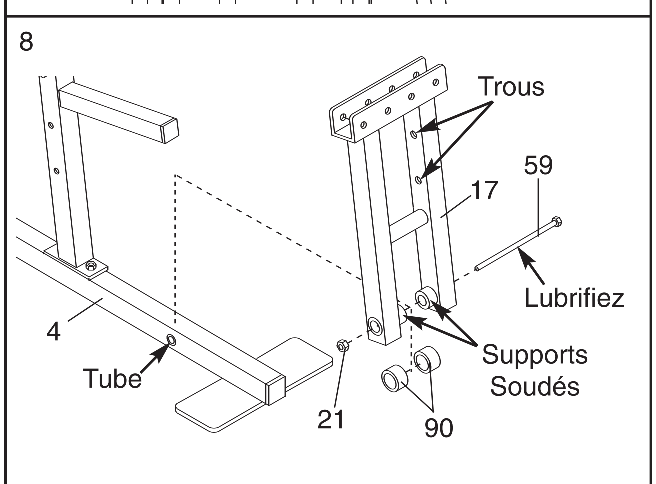
Attachez les extrémités supérieures des Guides de Poids Courts (73) au Cadre Supérieur (55) à l'aide d'un Boulon de M8 x 150mm (60), deux Bagues d'Espacement de 13mm x 19mm (61), et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (3).



ASSEMBLAGE DES BRAS

8. Insérez une Bague en Plastique de 1" x 7/8" (90) sur chaque bague d'espacement soudé sur le Cadre de Presse (17). Placez le Montant de Presse sur l'endroit indiqué de la Base (4). **Remarque : Assurez-vous que les orifices du Cadre de Presse soient du côté indiqué sur le schéma. Cet assemblage sera assez juste. Les Bagues en Plastique devraient aller parfaitement sur chaque extrémité du tube indiqué sur la Base.**

Lubrifiez le Boulon de M10 x 200mm (59). Attachez le Cadre de Presse (17) à la Base (4) avec le Boulon de et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21).

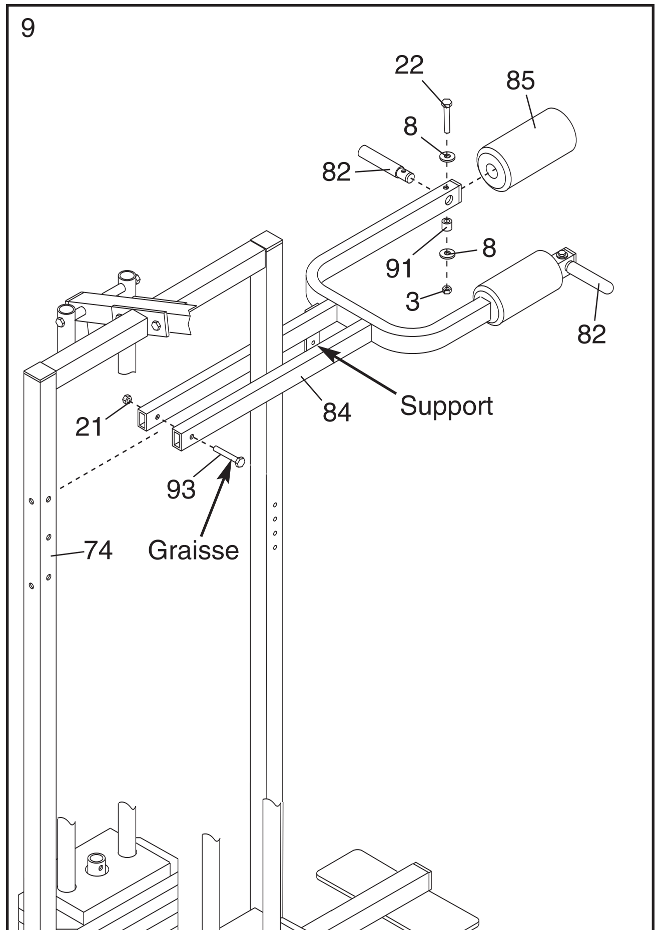


9. **Graissez un boulon M10 x 135 mm (93).** Attachez le Bras pour Accroupissement (84) au Montant du B.S.V.G. (74) à l'aide du Boulon et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21). **Assurez-vous que le support indiqué soit dans la position illustrée. Ne serrez pas l'Ecrou de Verrouillage à fond ; le Bras pour Accroupissement doit pouvoir pivoter librement.**

   Enduisez les extrémités du Bras pour Accroupissement (84) ainsi que l'intérieur des deux coussinets du Bras pour Accroupissement (85) d'eau savonneuse. Faites glisser les Coussinets sur le Bras pour Accroupissement.

   Attachez la Poignée (82) sur l'un des côtés du Bras de Presse du B.S.V.G. (84) à l'aide d'un Boulon de M8 x 62mm (22), deux Rondelles de M8 (8), une Bague d'Espacement de 13mm x 13mm (91), et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (3).

   Attachez, de la même manière, l'autre Poignée (82) sur l'autre côté du Bras pour Accroupissement (84).



10. Identifiez le Bras Droit (48) et le Bras Gauche (47). Notez la position du support soudé sur chaque Bras.

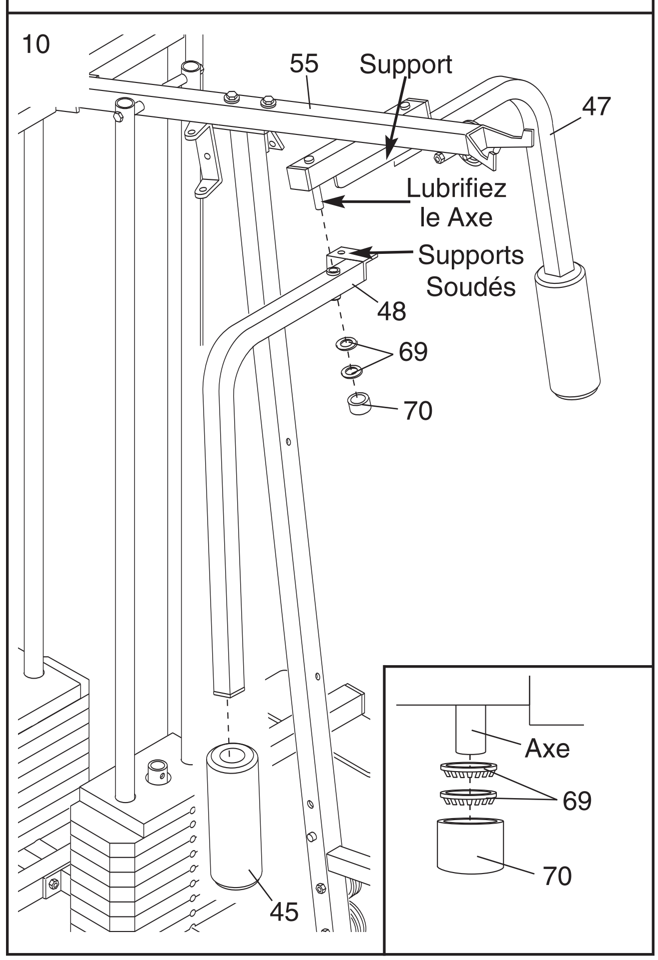
    Lubrifiez les deux axes du Cadre Supérieur (55).

    Placez le Bras Droit (48) sur l'axe de droite. **Faites attention de ne pas confondre le Bras Droit et le Bras Gauche (47). Assurez-vous que la partie supérieure du Bras Droit soit derrière le support indiqué du Cadre Supérieur (55).**

    Enfoncez deux Rondelles de Retenue de 1" (69) et un Embout Couvercle Rond de 1" (70) dans l'axe de droite. **Assurez-vous que les dents de la Rondelle de Retenue soient orientées vers l'Embout Couvercle Rond, comme illustré sur le schéma agrandi à droite.**

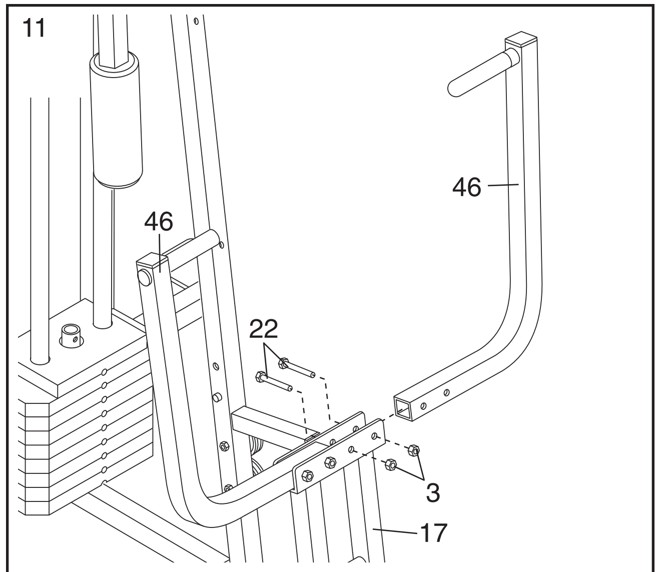
    Enduisez les extrémités inférieures du Bras Droit (48) ainsi que l'intérieur d'un coussinet de 252 mm (45) d'eau savonneuse. Faites glisser le coussinet sur l'extrémité inférieure du Bras.

    Attachez le Bras Gauche (47) de la même manière.



11. Attachez le Bras de Presse (46) à un des côtés du Cadre de Presse (17) avec deux Boulons de M8 x 62mm (22) et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M8 (3).

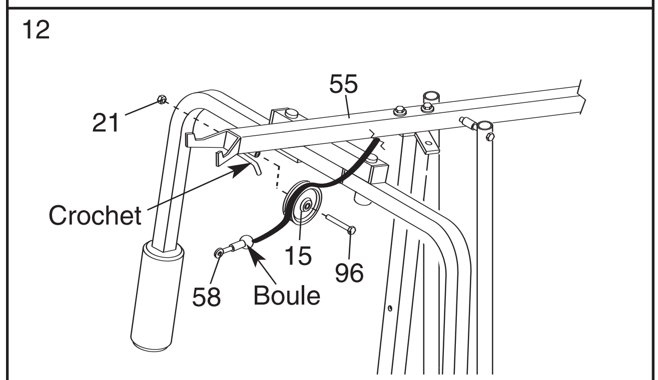
    Assemblez l'autre Bras de Presse (46) de la même manière.



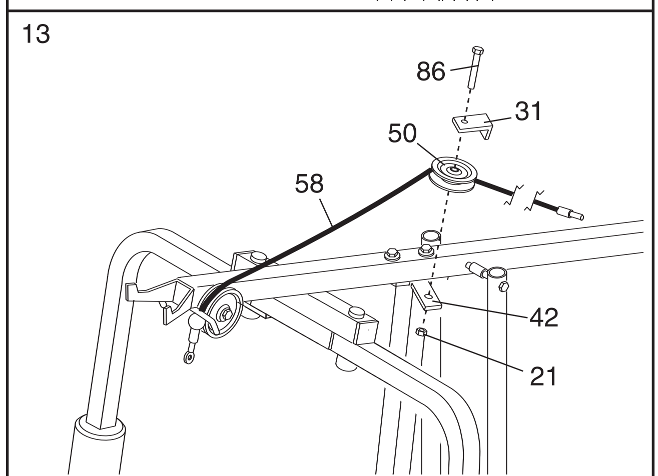
ASSEMBLAGE DES CÂBLES

Référez-vous au DIAGRAMME DES CÂBLES à la page 21 de ce manuel pour les étapes 12 à 26. Identifiez les trois câbles par leur longueurs, et notez les positions des arrêts des câbles. IMPORTANT : ne serrez pas trop les boulons et les écrous attachés aux poulies. Les poulies doivent pouvoir tourner librement.

12. **Localisez le Câble Moyen (58).** Faites passer le Câble Moyen autour d'une Poulie de 90 mm (15). Fixez la Poulie au Cadre Supérieur (55) à l'aide d'un boulon M10 x 90mm (96) et un d'Écrou de Verrouillage en Nylon M10 (21). **Assurez-vous que l'extrémité du Câble avec la boule soit sur le côté indiqué de la Poulie, et que le Câble soit entre la Poulie et le crochet.**

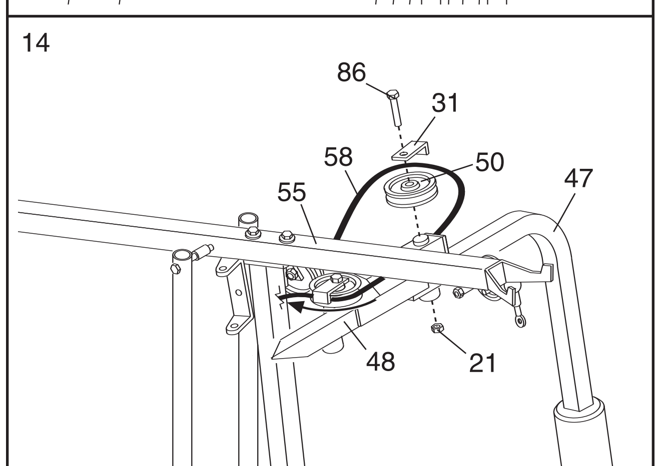


13. Enroulez le Câble Moyen (58) autour de la Poulie en "V" (50). Attachez la Poulie en « V » et l'Arrêt du Câble Long (31) sur le support indiqué du Montant Avant (42) à l'aide d'un Boulon de M10 x 60mm (86) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21). **Assurez-vous que l'Arrêt du Câble Long soit placé de manière à tenir le Câble en place.**



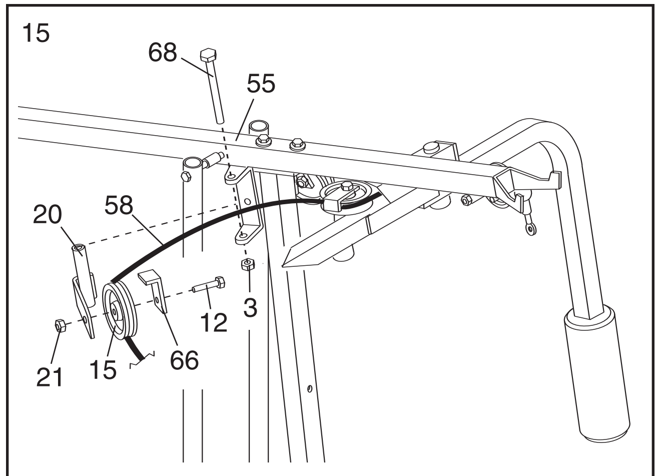
14. Faites passer le Câble Moyen (58) autour d'une Poulie en «V» (50). Fixez la Poulie en « V » ainsi qu'un Arrêt du Câble Long (31) au Bras Gauche (47) à l'aide d'un Boulon M10 x 60 mm (86) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon M10 (21). **Assurez-vous que le Câble soit dans la gorge de la Poulie en "V" et que l'Arrêt du Câble Long (31) soit positionné de manière à tenir le Câble en place.**

    Faites passer le Câble Moyen (58) sous le Cadre Supérieur (55) et répétez cette étape pour le Bras Droit (48).

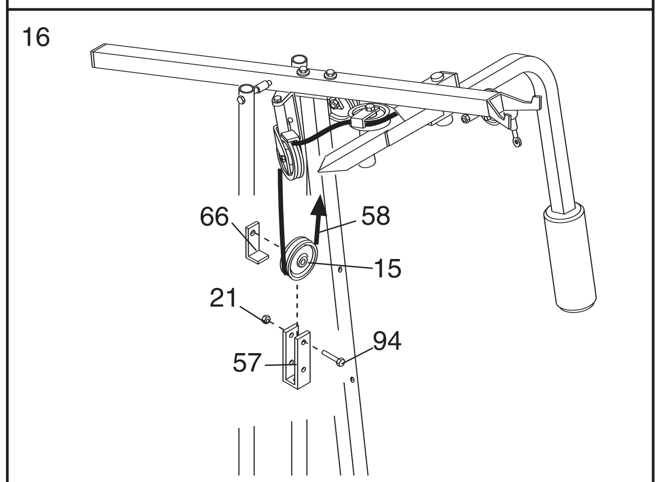


15. Faites passer le Câble Moyen (58) sur une Poulie de 90mm (15). Fixez la Poulie ainsi qu'un Arrêt de Câble (66) au Support de Poulie (20) à l'aide d'un Boulon M10 x 45mm (12) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon M10 (21). **Assurez-vous que le Câble soit dans la gorge de la Poulie et que l'Arrêt du Câble Long (31) soit placé de manière à tenir le Câble en place.**

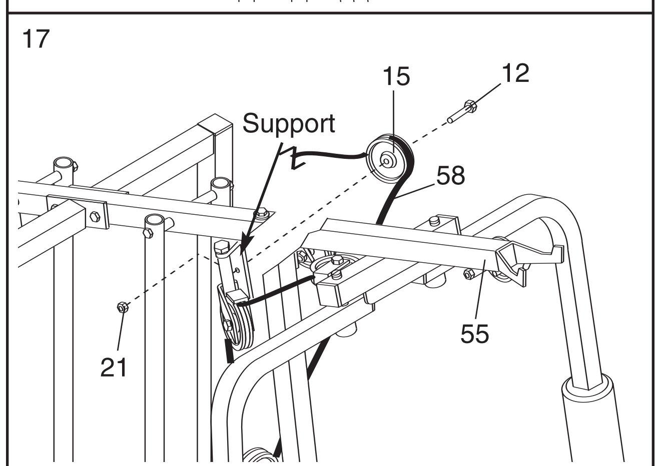
    Fixez le Support de Poulie (20) au Cadre Supérieur (55) à l'aide d'un Boulon M8 x 118 mm (68) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon M8 (3). **Évitez de serrer l'Écrou de Verrouillage à fond ; le Support de Poulie doit pouvoir pivoter librement.**



16. Enroulez le Câbe Moyen (58) sous une Poulie de 90 mm (15). Fixez la Poulie ainsi qu'un Arrêt de Poulie (66) à l'orifice supérieur qui se trouve à l'intérieur du Long Support en « U » (57) à l'aide d'un Boulon M10 x 48 mm (94) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon M10 (21). **Assurez-vous que le Câble soit dans la gorge de la Poulie et que le Câble et la Poulie puissent bouger librement.**

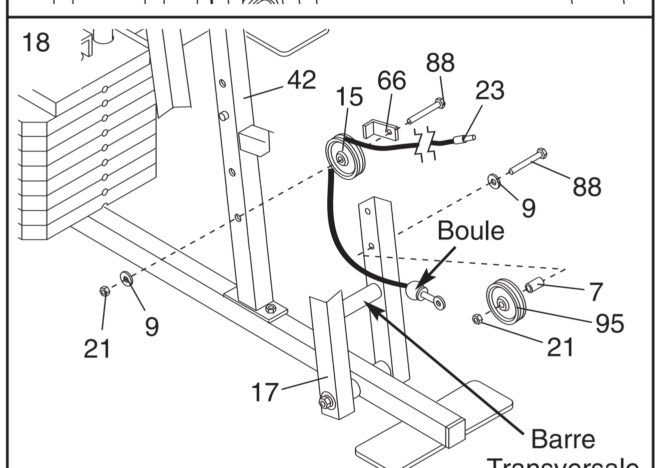


17. Faites passer le Câble Moyen (58) sur une Poulie de 90mm (15). Fixez la Poulie au support situé sur le Cadre Supérieur (55) à l'aide d'un Boulon M10 x 45mm (12) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon M10 (21). **Assurez-vous que le câble soit dans la gorge de la poulie et que la poulie et le câble puissent tourner librement. L'extrémité du Câble Moyen sera fixé à l'étape 21.**



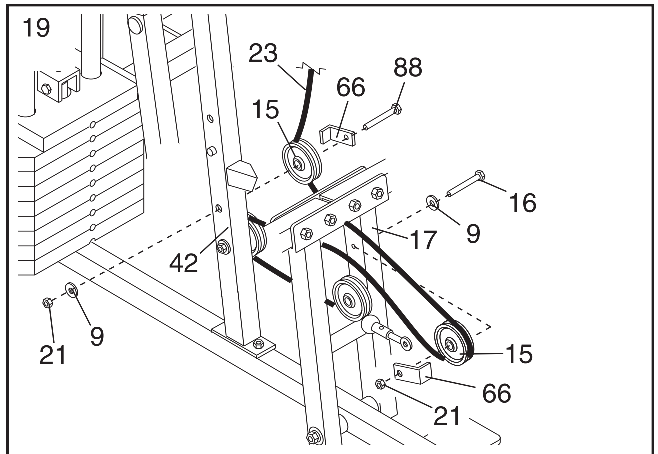
18. **Trouvez le Câble Court (23).** Faites passer le Câble sous la Poulie Renforcée de 90mm (95). Fixez la Poulie ainsi qu'une Bague d'espacement de 16mm x 15mm (7) à l'orifice inférieur du Cadre de Presse (17) à l'aide d'un Boulon M10 x 93mm (88), d'une Rondelle M10 (9), et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon M10 (21). **Assurez-vous que la boule située à l'extrémité du Câble soit placée dans la position indiquée sur le schéma et que le Câble soit placé entre la Poulie et la Barre Transversale du Cadre de Presse.**

    Faites passer le Câble Court (23) sous une Poulie de 90 mm (15). Fixez la Poulie ainsi qu'un Arrêt de Câble (66) à l'orifice inférieur du Montant Avant (42) à l'aide d'un Boulon M10 x 93mm (88), d'une Rondelle M10 (9) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon M10 (21). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble soit tourné de manière à maintenir le Câble en place.**

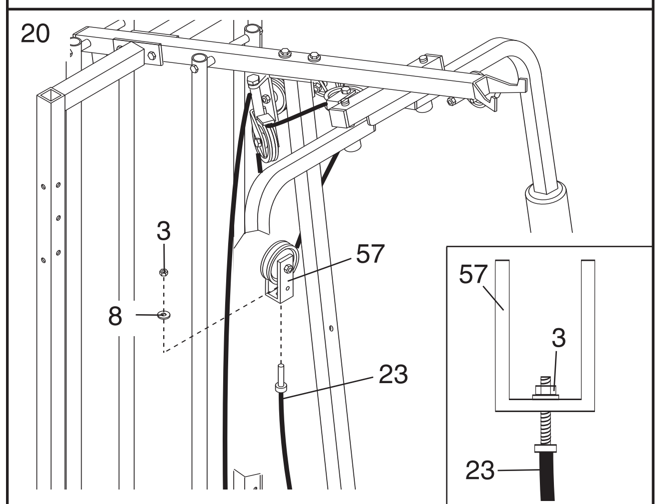


19. Faites passer le Câble Court (23) sous une Poulie de 90mm (15). Fixez la Poulie ainsi qu'un Arrêt de Câble (66) à l'orifice supérieur du Cadre de Presse (17) à l'aide d'un Boulon M10 x 83mm (16), d'une Rondelle M10 (9) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon M10 (21). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble soit tourné de manière à maintenir le Câble dans la gorge de la Poulie.**

    Faites passer le Câble Court (23) sous une Poulie de 90mm (15). Fixez la Poulie ainsi qu'un Arrêt de Câble (66) dans l'orifice du Montant Avant (42) à l'aide d'un Boulon M10 x 93mm (88), d'une Rondelle M10 (9) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon M10 (21). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble soit tourné de manière à maintenir le Câble en place.**

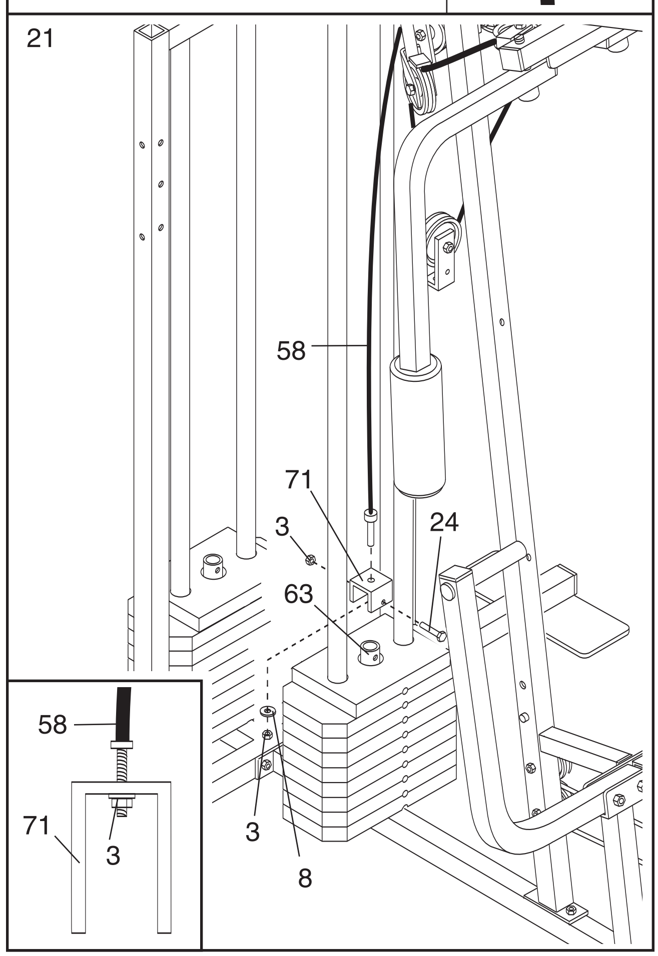


20. Attachez l'extrémité du Câble Court (23) au Support en « U » Long (57) avec un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (3) et une Rondelle de M8 (8). **Ne serrez pas l'Ecrou de Verrouillage en Nylon tout de suite ; il devrait être serré de façon à ce que seuls deux filets du Câble ressortent de l'Écrou de Verrouillage comme l'indique le schéma en cartouche.**



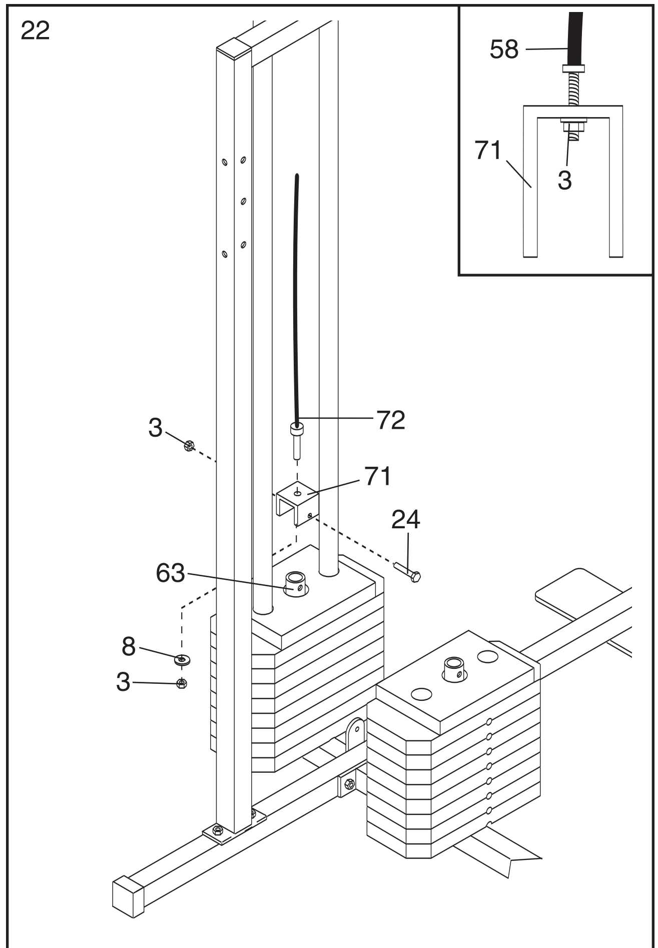
21. Attachez le Câble Moyen (58) au Support en « U » Court (71) avec un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (3) et une Rondelle de M8 (8). **Ne serrez pas l'Ecrou de Verrouillage en Nylon tout de suite ; iil devrait être serré de façon à ce que seuls deux filets du Câble ressortent de l'Écrou de Verrouillage comme l'indique le schéma en cartouche.**

    Attachez le Support en « U» Court (71) au Tube de Poids (63) avec un Boulon de M8 x 45mm (24) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (3).

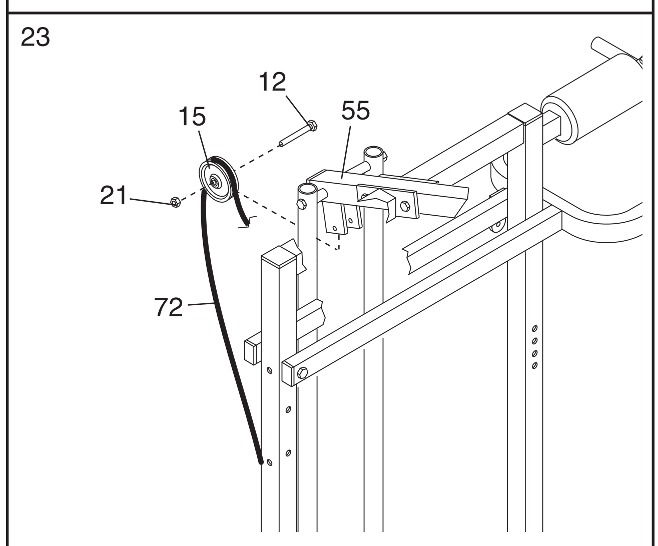


22. **Trouvez le Câble Long (72).** Attachez le Câble Long à l'autre Support en « U » Court (71) à l'aide d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (2) et d'une Rondelle de M8 (8). **Ne serrez pas l'Ecrou de Verrouillage en Nylon tout de suite ; il devrait être serré de façon à ce que seuls deux filets du Câble ressortent de l'Écrou de Verrouillage comme l'indique le schéma en cartouche.**

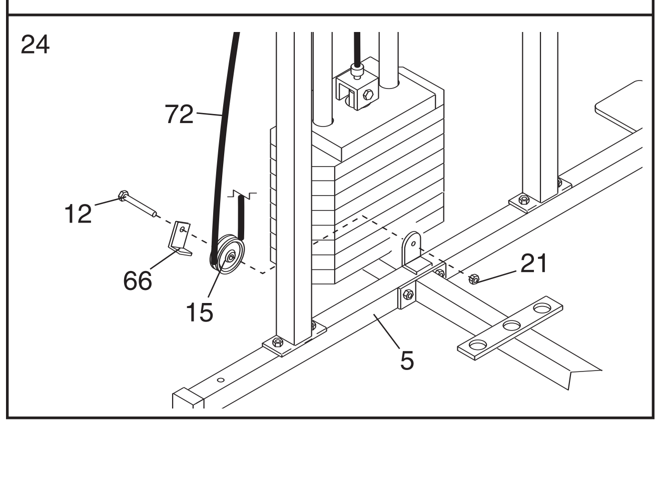
    Attachez le Support en « U » Court (71) au Tube de Poids (63) indiqué avec un Boulon de M8 x 45mm (24) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (3).



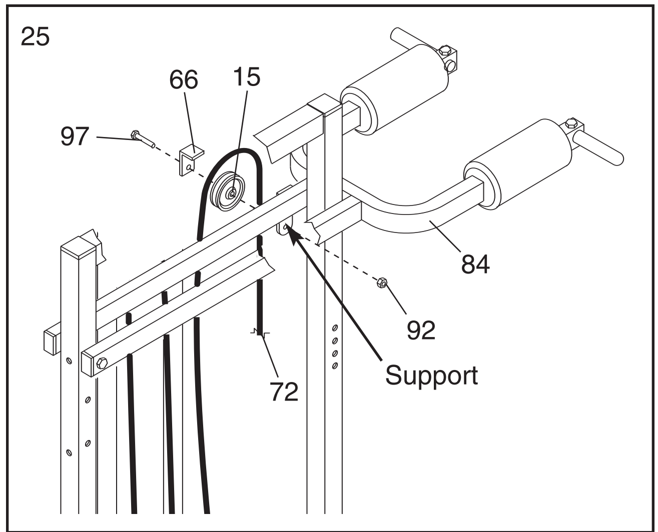
23. Faites passer le Câble Long (72) sur une Poulie de 90 mm (15). Fixez la Poulie au Cadre Supérieur (55) à l'aide d'un Boulon M10 x 45mm (12) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon M10 (21).



24. Enroulez le Câble Long (72) autour d'une Poulie de 90mm (15). Fixez la Poulie ainsi qu'un Arrêt de Câble (66) au support situé sur le Stabilisateur (5) à l'aide d'un Boulon M10 x 45mm (12) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon M10 (21). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble soit tourné de manière à maintenir le Câble en place.**

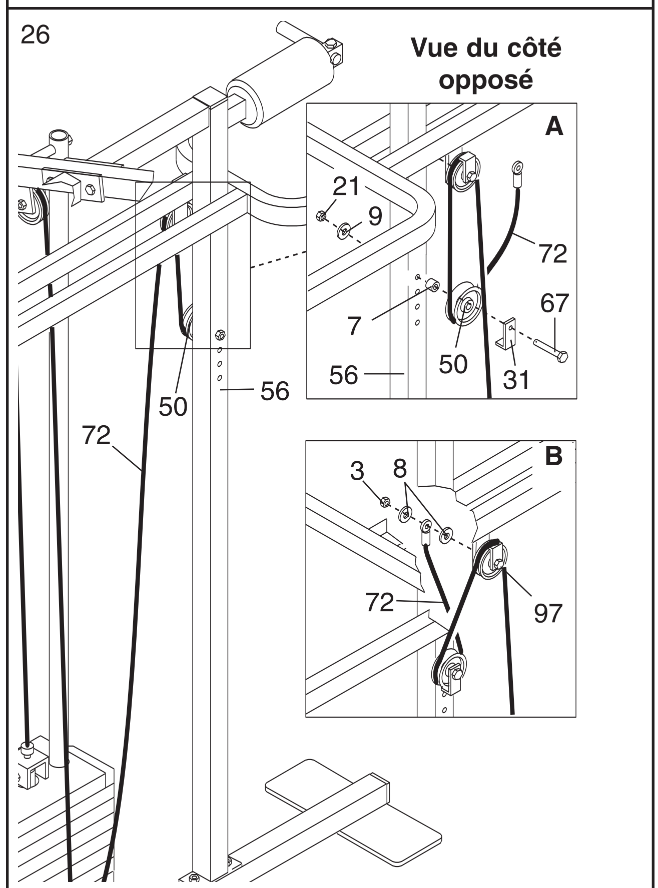


25. Enroulez le Câble Long (72) autour d'une Poulie de 90mm (15). Fixez la Poulie ainsi qu'un Arrêt du Câble (66) au Bras pour Accroupissement (84) à l'aide d'un Boulon à Épaulement de M8 x 58mm (97) et d'un Ecrou de M10 (92). **Assurez-vous que l'Ecrou soit placé sur le côté indiqué et que le Arrêt de Câble soit placé de manière à qu'il maintienne le câble en place.**



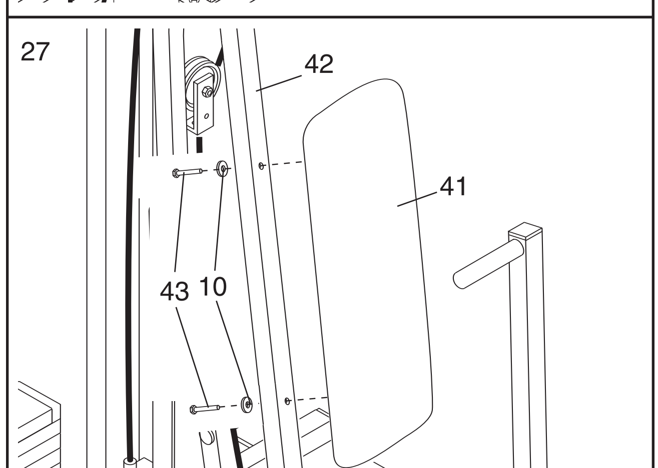
26. Référez-vous au schéma A. **Remarque : le schéma montre le côté opposé du Montant du Bras pour Accroupissement (56).** Enroulez le Câble Long (72) autour d'une Poulie en "V" (50). Fixez la poulie et le Arrêt du Câble Long (31) à l'orifice supérieur du Montant du Bras pour Accroupissement à l'aide du Boulon de M10 x 120mm (67), de la Bague d'Espacement de 16mm x 15mm, de la Rondelle de M10 (9) et de l'Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21). **Placez le Arrêt du Câble Long de la manière indiquée sur le schéma.**

Référez vous au schéma B. **Remarque : le schéma montre le côté opposé du Montant pur Accroupissement (56).** Placez l'extrémité du Câble Long (72) et deux Rondelles de M8 (8) sur l'extrémité du Boulon à Épaulement de M8 x 58mm (97). Serrez un autre Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (3) sur le Boulon. **Ne serrez pas le second Ecrou de Verrouillage en Nylon jusqu'au bout. Il doit être du jeu entre le Ecrou de Verrouillage pour que l'extrémité du Câble puisse pivoter.**



ASSEMBLAGE DU SIÈGE

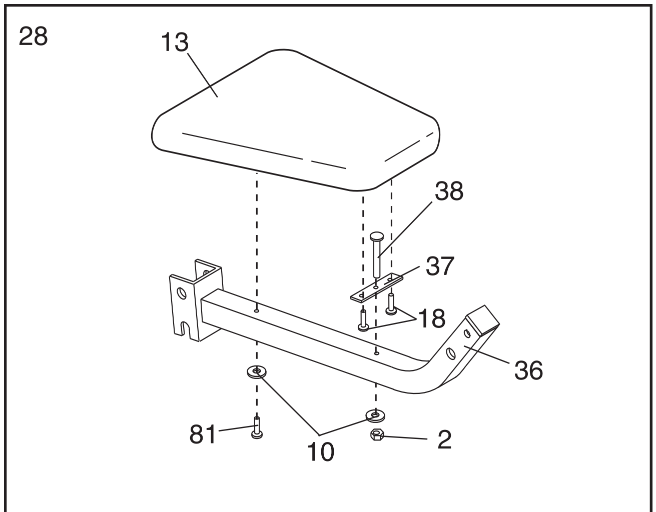
27. Attachez le Dossier (41) au Montant Avant (42) avec deux Vis de M6 x 63mm (43) et deux Rondelles de M6 (10).



28. Insérez un Boulon de Carrosserie de M6 x 53mm (38) dans le trou au centre de la Plaque du Siège (37). Attachez la Plaque du Siège au Siège (13) avec deux Vis de M6 x 15mm (18).

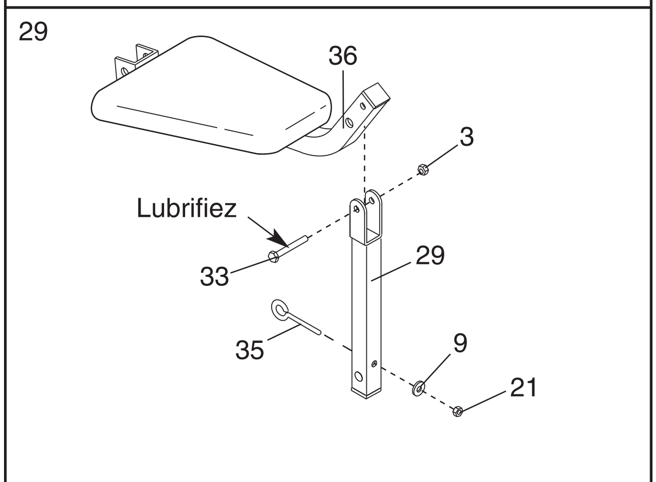
Insérez un Boulon de Carrosserie de M6 x 53mm (38) dans le trou indiqué du Cadre du Siège (36). Vissez un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M6 (2) avec une Rondelle de M6 (10) sur le Boulon de Carrosserie.

Attachez l'autre extrémité du Siège (13) sur le Cadre du Siège (36) avec une Rondelle de M6 (10) et une Vis de M6 x 50mm (81).

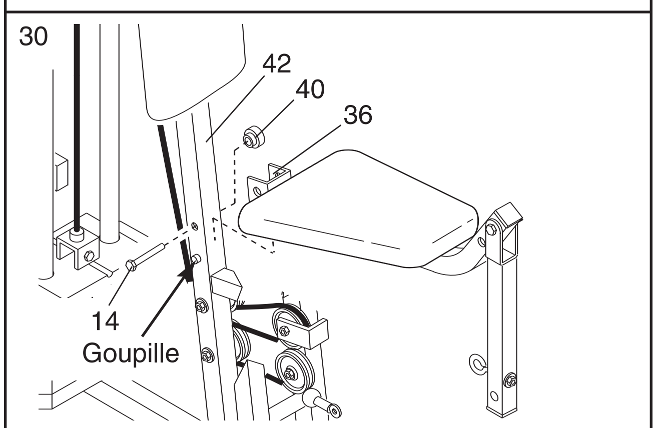


29. Lubrifiez le Boulon de M8 x 58mm (33). Attachez le Levier pour Jambes (29) au Cadre du Siège (36) avec le Boulon et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (3).

Insérez un Goujon (35) dans le Levier pour Jambes (29) dans la direction indiquée. Vissez un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21) et une Rondelle de M10 (9) sur le Goujon.

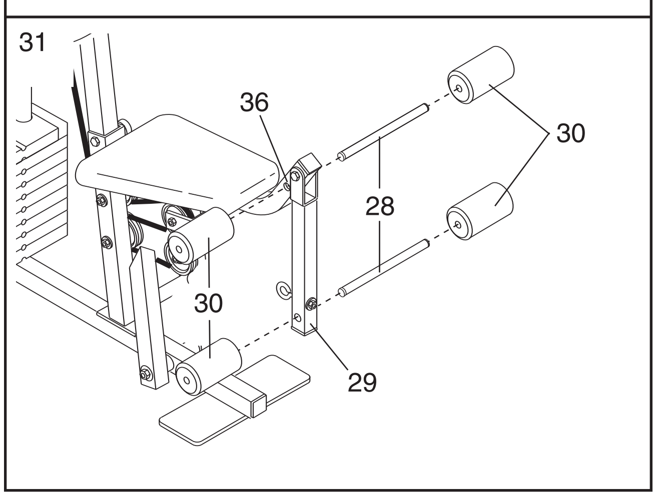


30. Placez le Cadre du Siège (36) sur la Goupille indiquée du Montant Avant (42). Attachez le Cadre du Siège sur le Montant Avant avec un Boulon de Carrosserie de M8 x 70mm (14) et le Bouton du Siège (40).



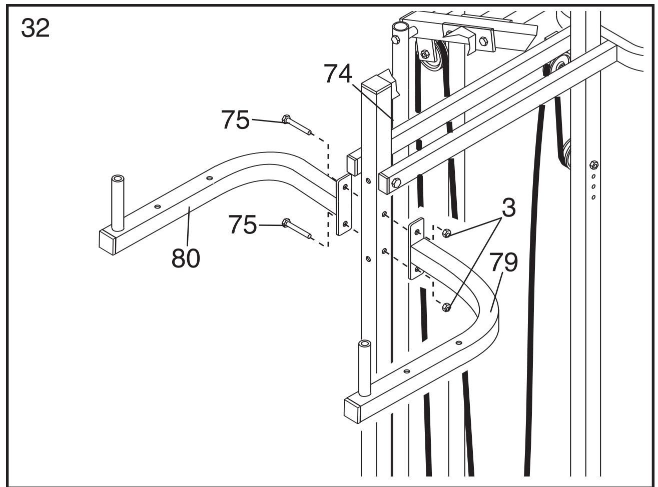
31. Insérez un Coussinet du Tube (28) dans le Cadre du Siège (36). Placez un Coussinet de 140mm (30) sur chaque extrémité du Coussinets du Tube.

Insérez l'autre Coussinet du Tube (28) dans le Levier pour Jambes (29). Placez un Coussinet de 140mm (30) sur chaque extrémité du Coussinet du Tube.



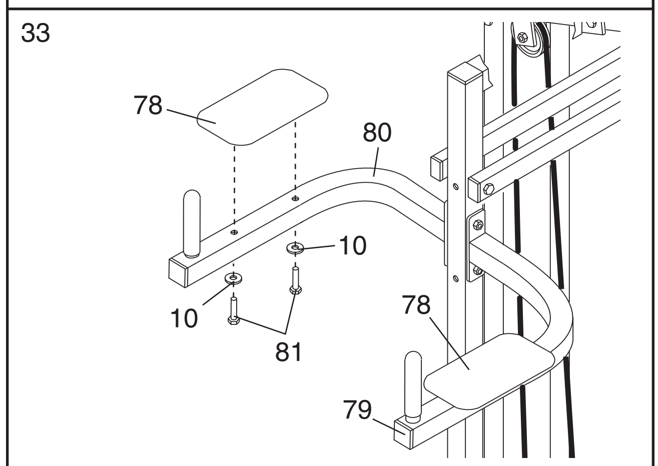
MONTAGE DU B.S.V.G.

32. Attachez le Bras Gauche du B.S.V.G. (79) et le Bras Droit du B.S.V.G. (80) au Montant du B.S.V.G. (74) à l'aide de deux Boulons de M8 x 70mm (75) et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M8 (3).

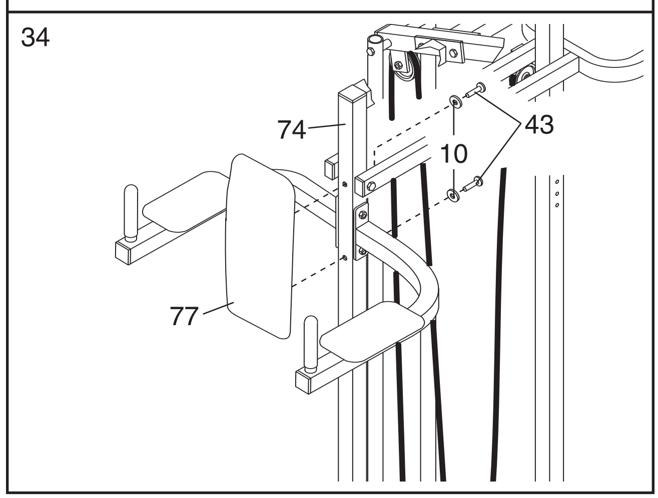


33. Attachez un Appui du Bras du B.S.V.G. (78) au Bras Droit du B.S.V.G. (80) à l'aide de deux Vis de M6 x 50mm (81) et deux Rondelles de M6 (10).

    Attachez de la même manière l'autre Appui du Bras du B.S.V.G. (78) au Bras Gauche du B.S.V.G. (79).



34. Attachez un Dossier du B.S.V.G. (77) au Montant du B.S.V.G. (74) à l'aide de deux Vis de M6 x 63mm (43) et deux Rondelles de M6 (10).



35. Assurez-vous que toutes les pièces soient bien serrées. Vous trouverez les explications relatives à l'utilisation des pièces restantes dans la section ADJUSEMENTS à la page 17 de ce manuel de l'utilisateur.

    Avant de vous servir de le système de musculation, tirez chacun des câbles plusieurs fois pour vous assurer que les câbles soient bien dans les poulies. Si l'un des câbles ne fonctionne pas parfaitement, localisez le problème et corrigez-le. **IMPORTANT : si les câbles ne sont pas bien installés aux creux des poulies, ils peuvent être abîmés lors de l'utilisation de poids très lourds. Veuillez vous référer au DIAGRAMME DES CÂBLES à la page 21 de ce manuel pour vérifier la position correcte. S'il y a du jeu dans les câbles, il vous sera nécessaire de les retendre. Référez-vous à la LOCALISATION D'UN PROBLÈME ET ENTRETIEN à la page 20.**

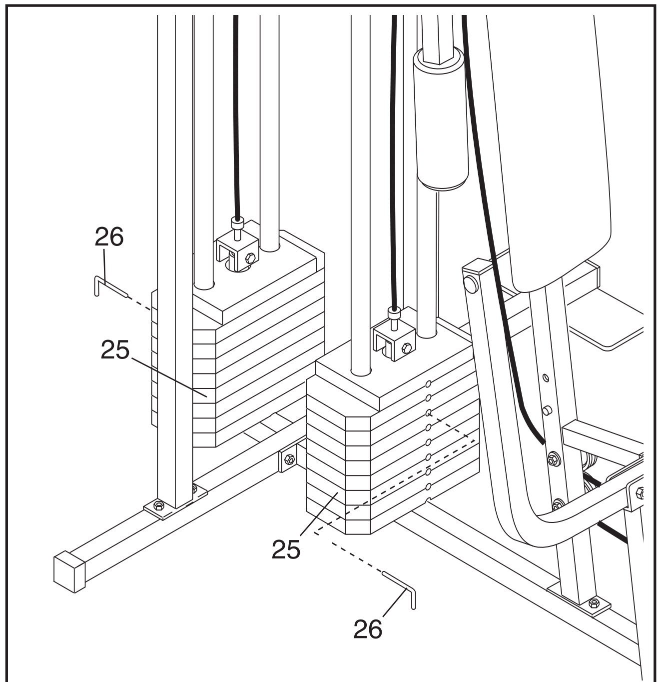
ADJUSTEMENTS

Les instructions ci-dessous décrivent comment les pièces de l’appareil peuvent être ajustées. **IMPORTANT : quand vous attachez la barre latérale ou la courroie en nylon, assurez-vous qu’elle soit bien attachée en fonction de l’exercice que vous allez effectuer. Si un câble ou une chaîne est un peu détendu pendant l’exercice, l’efficacité des exercices sera réduite.**

CHANGEMENT DE POIDS

Le systéme de musculation possède deux colonnes de poids. La colonne de poids avant est reliée à la poulie supérieure et la poulie inférieure, le bras de presse, et les bras de papillon. La colonne de poids arrière est reliée au bras de presse militaire.

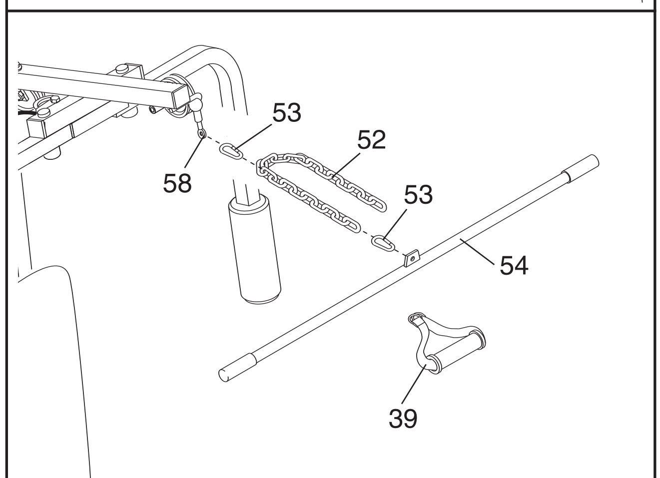
Pour changer le poids d’un exercice, insérez la Goupille de Poids (26) sous le Poids (25) désiré. Insérez la Goupille de Poids jusqu’à ce que la partie pliée de la Goupille touche la colonne de poids. Tournez la Goupille de manière à ce que la partie pliée soit tournée vers le bas. Les poids peuvent être changés de 6,5 livres à 106,5 livres, par étapes de 12,5 livres. **Remarque : livres À cause des câbles et de la Poulie, la résistance actuelle de chacune des stations d’exercices peut être différente du poids choisi. Référez-vous au TABLEAU DE RESISTANCE DE POIDS à la page 19 pour déterminer la résistance actuelle de chaque station de poids.**



POUR ATTACHER LA BARRE DE TIRAGE, OU LA COURROIE À LA POULIE SUPÉRIEURE

Attachez la Barre Latérale (54) au Câble Moyen (58) avec une Attache de Câble (53). Pour certains exercices, la Chaîne (52) doit être installée entre la Barre Latérale et le Câble Moyen à l’aide de deux Attaches de Câble. **La longueur de la Chaîne, entre la Barre Latérale et le Câble Moyen, doit être ajustée de manière à ce que la Barre Latérale soit à la position de départ requise pour effectuer l’exercice.**

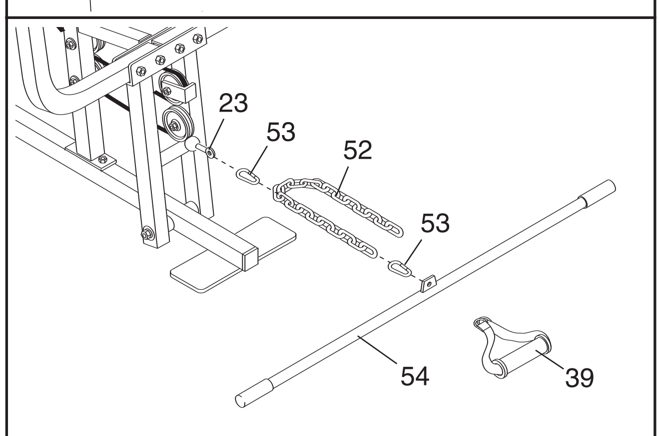
La Courroie en Nylon (39) peut être installée de la même manière.



POUR ATTACHER LA BARRE LATÉRALE, OU LA COURROIE EN NYLON À LA POULIE INFÉRIEURE

Attachez la Barre Latérale (54) au Câble Court (23) avec une Attache de Câble (53). Pour certains exercices, la Chaîne (52) doit être installée entre la Barre Latérale et le Câble Court à l’aide de deux Attaches de Câble. **La longueur de la Chaîne, entre la Barre Latérale et le Câble Court, doit être ajustée de manière à ce que la Barre Latérale soit à la position de départ requise pour effectuer l’exercice.**

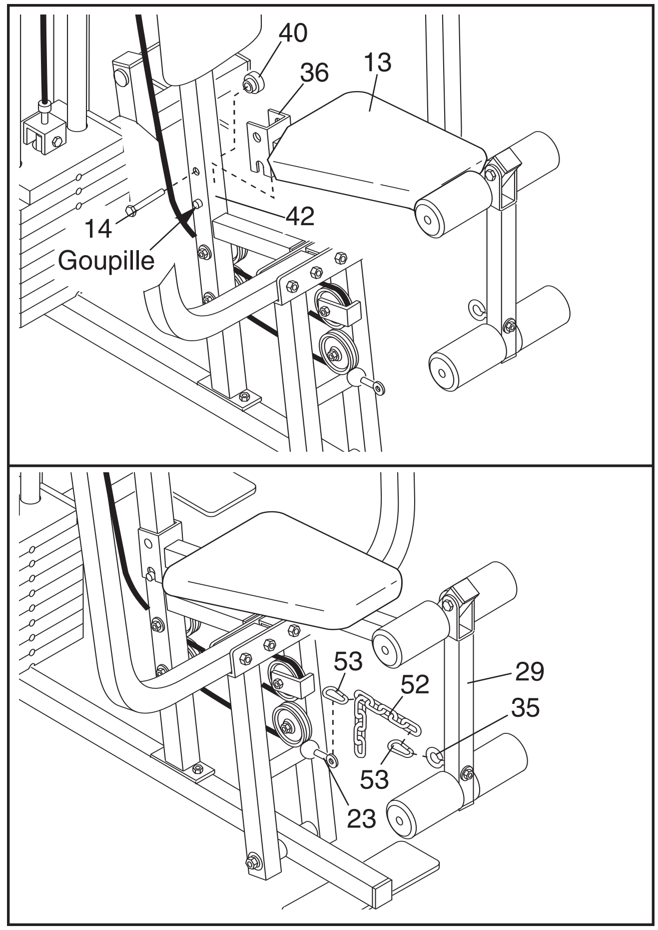
La Courroie en Nylon (39) peut être installée de la même manière.



POUR ATTACHER ET ENLEVER LE SIÈGE

Pour attacher le Siège (13), placez le support du Cadre du Siège (36) sur les goupilles indiquées sur le Montant Avant (42). Attachez le Cadre du Siège au Montant Avant avec le Boulon de Carrosserie de M8 x 70mm (14) et le Bouton du Siège (40).

Pour certains exercices, le Siège (13) doit être retiré de l'appareil. Pour cela, assurez-vous premièrement que la Chaîne ne soit pas attachée au Levier pour Jambes. Ensuite, enlevez le Bouton du Siège (40) et le Boulon de Carrosserie de M8 x 70mm (14) du Cadre du Siège (36). Retirez le Siège du Montant Avant (42).



POUR ATTACHER LE LEVIER POUR JAMBES À LA POULIE INFÉRIEURE

Pour utiliser le Levier pour Jambes (29), le siège doit être attaché au montant avant (voir POUR ATTACHER ET ENLEVER LE SIÈGE ci-dessus).

Attachez une extrémité de la Chaîne (52) au Câble Court (23) avec une Attache de Câble (53). Attachez l'autre extrémité de la Chaîne au Goujon (35) avec une Attache de Câble.

TABLEAU DE RÉSISTANCE DES POIDS

Ce tableau montre le montant approximatif de résistance à chaque station de musculation. “Poids Sup.” réfère au poids supérieur de 6,5 livres. Les autres nombres réfèrent aux autres poids de 12,5 livres. La résistance pour les bras papillon qui est indiquée est la résistance pour chaque bras.

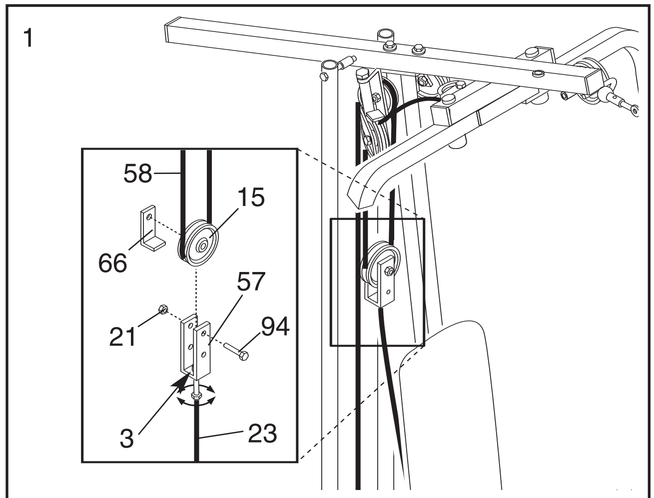
Plaques de Poids	Bras de Presse (Livres)	Bras Papillon (Livres)	Levier pour Jambes (Livres)	Poulie Supérieure (Livres)	Poulie Inférieure (Livres)	Bras de Presse Militaire (Livres)
Poids Sup.	20	10	15	14	24	31
1	45	22	36	28	54	52
2	70	33	54	44	82	75
3	99	42	75	60	115	101
4	128	48	96	72	147	114
5	153	60	115	90	175	136
6	184	69	137	103	209	157
7	204	79	146	126	223	174
8	247	91	176	138	269	194

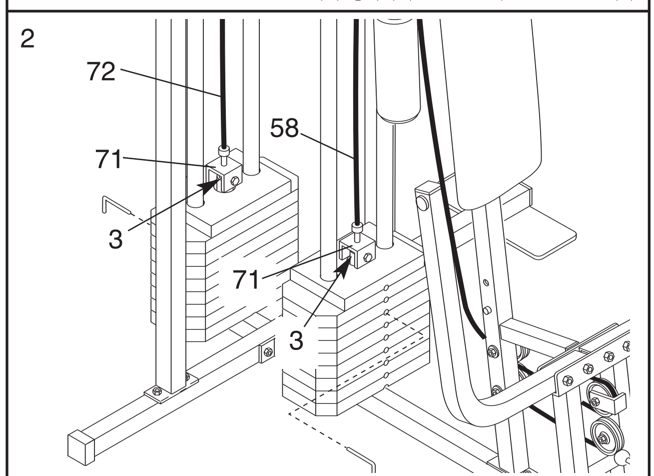
Remarque : 1 livre = 0,454 kg.

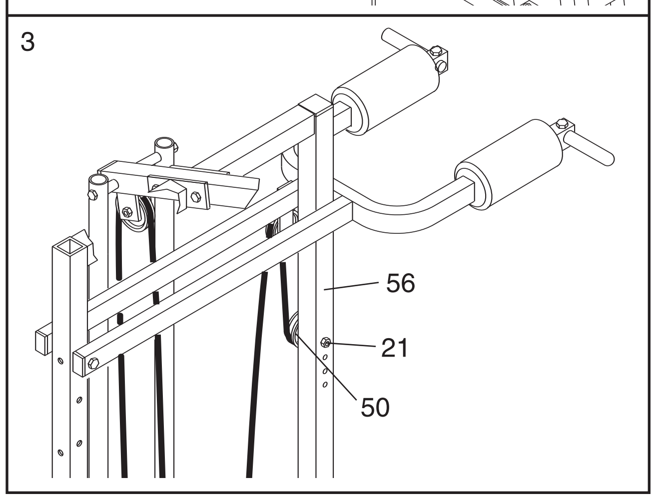
LOCALISATION D'UN PROBLÈME ET ENTRETIEN

Vérifiez et serrez les pièces chaque fois que vous utilisez le système de musculation. Remplacez immédiatement les pièces usées. Vous pouvez nettoyer le système de musculation avec un chiffon humide et un détergent non-abrasif et doux. N'utilisez pas de dissolvants.

POUR TENDRE LES CÂBLES







Les câbles tressés, le type de câble utilisé sur le système de musculation, peuvent se détendre lors de la première utilisation. S'il y a du jeu dans les câbles avant que de la résistance ne se fasse sentir, les câbles doivent être retendus.

Pour Tendre le Câble Court et le Câble Moyen

S'il y a du jeu dans le Câble Moyen (58) ou le Câble Court (23) lorsque vous utilisez la colonne de poids avant, les câbles doivent être retendus. Insérez la goupille de poids dans le milieu de la colonne de poids. Le jeu peut être retiré des câbles de trois manières différentes :

- Voir schéma 1. Serrez l'Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (2) qui relie l'extrémité du Câble Court (23) et le Support en "U" Long (57).
- Voir schéma 1. Dégagez l'Écrou de Verrouillage en Nylon M10 (21) ainsi que le Boulon M10 x 48mm (94) de la Poulie de 90 mm (15), de l'Arrêt de Câble (66) et du Long Support en « U » (57). Fixez de nouveau la Poulie et l'Arrêt de Câble à l'orifice inférieur du Long Support en « U ». **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble soit dans la bonne position et que le Câble et la Poulie se déplacent librement.**
- Voir schéma 2. Serrez l'Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (2) qui relie l'extrémité du Câble Moyen (58) au Support en « U » Court (71).

Pour Tendre le Câble Long

S'il y a du jeu dans le Câble Long (72) lorsque vous utilisez la colonne de poids arrière, il doit être retendu. Insérez la goupille de poids dans le milieu de la colonne de poids. Le jeu peut être retiré des câbles de deux manières différentes :

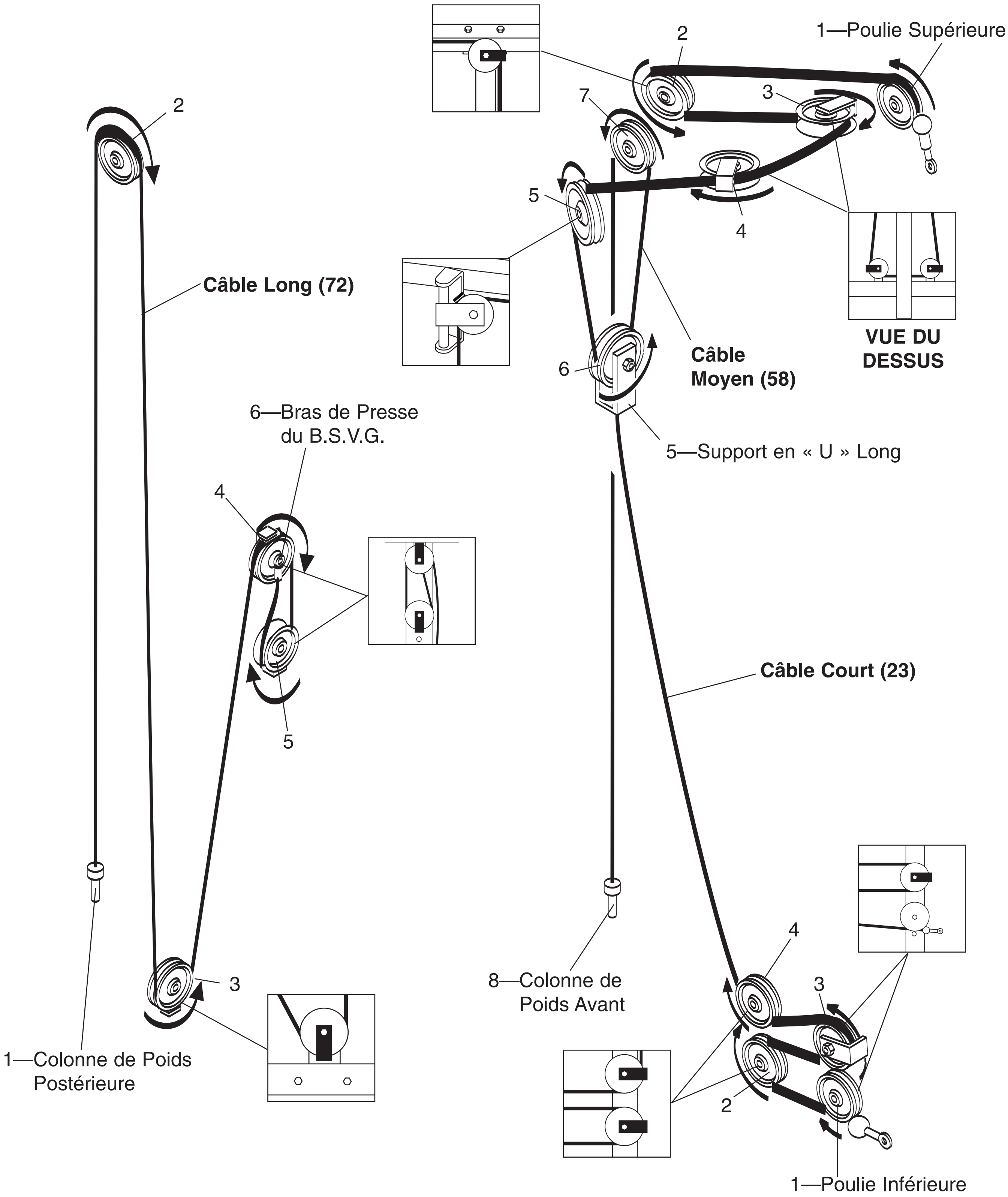
- Voir schéma 2. Serrez l'Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (2) qui unit l'extrémité du Câble Long (72) au Support en « U » Court (71).
- Référez-vous au schéma 3. Dégagez l'Écrou de Verrouillage en Nylon M10 (21) ainsi que le Boulon M10 x 120mm (non illustré) de la Poulie en «V» (50) et du Long Arrêt de Câble (non illustré). Fixez de nouveau la Poulie et l'Arrêt de Câble à un orifice inférieur du Montant pour Accroupissement (56). Assurez-vous que l'Arrêt de Câble soit dans la bonne position et que le Câble et la Poulie se déplacent librement.

Ne serrez pas trop les câbles. Le poids supérieur s'élèvera de la colonne de poids. Remarque : si un des câbles a tendance à glisser de sa poulie trop souvent, il est possible que le câble se soit enroulé sur lui-même. Enlevez le câble de la Poulie et ré-installez-le.

Si les câbles ont besoin d'être remplacés, veuillez vous référer à la section POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE à page 23.

DIAGRAMME DES CÂBLES

Le diagramme des câbles ci-dessous indique où il faut enrouler le Câble Long (72), le Câble Moyen (58), et le Câble Court (23). Servez-vous du diagramme pour vous assurez que les trois câbles soient bien installés. Si les câbles ne sont pas enroulés correctement, le système de musculation ne pourra pas fonctionner correctement et il se peut que des dommages soient causés. Les schémas agrandis représentent la position correcte de chaque arrêt du câble. Les arrêts du câble doivent être orientés de manière à ce que les câbles ne puissent glisser de leurs poulies. **Assurez-vous que les embouts de blocage de câble ne touchent ou ne plient pas les câbles.**



CONSEILS POUR L'EXERCICE

LES QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENT

Travailler les Muscles
Pour augmenter la taille et la force de vos muscles, poussez-les près de leur capacité maximale. Vos muscles s'adapteront continuellement et augmenteront alors que vous augmentez progressivement l'intensité de vos exercices. Vous pouvez régler le niveau d'intensité d'un exercice en particulier de deux manières :

- en changeant le nombre de poids utilisé
- en changeant le nombre de répétitions ou de séries effectuées. (Une "répétition" est le cycle complet d'un exercice. Une "série" est une quantité de répétitions effectuées l'une après l'autre.)

Le nombre correct de poids pour chaque exercice dépends de la personne qui s'entraîne. Vous êtes le juge de vos capacités et de vos limites. Choisissez le nombre de poids qui vous semble vous convenir le mieux. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice que vous effectuez. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez le nombre de poids.

Tonifier
Pour tonifier vos muscles, vous devez "pousser" vos muscles à un niveau modéré de leur capacité. Choisissez un nombre de poids modéré et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de répétitions que possible sans gêne (15 à 20 répétitions). Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant plusieurs séries l'une après l'autre plutôt que d'utiliser un grands nombre de poids.

Perdre du Poids
Pour perdre du poids, utilisez un petit nombre de poids et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes, en ne vous reposant pas plus de 30 secondes entre chaque série.

Entraînement Diversifié
Cross training est une manière efficace d'obtenir un programme de mise en forme complet et équilibré. Un exemple d'un programme équilibré :

- Réserver les lundis, mercredis et vendredis pour des exercices de soulèvement de poids.
- Les mardis et jeudis, planifiez 20 à 30 minutes d'exercices aérobics, tel que le vélo, le jogging ou la natation.
- Reposez-vous au moins un jour par semaine en ne faisant ni des exercices de soulèvement de poids, ni des exercices aérobics pour laisser votre corps se régénérer.

En alliant des exercices de soulèvement de poids et des exercices aérobics, vous pouvez redessiner et fortifier votre corps, tout en développant un coeur et des poumons plus forts.

PERSONNALISER UN PROGRAMME D'EXERCICES

Le choix de la durée exacte de chaque entraînement ainsi que le nombre de répétitions ou de séries exécutés est un choix individuel. Il est important d'éviter de trop vous entraîner durant les premiers mois de votre programme d'exercices, et de progresser à votre propre rythme. Si vous ressentez des douleurs ou des étourdissements durant votre entraînement, arrêtez-vous immédiatement et commencez à vous reposez. Cherchez ce qui ne va pas avant de continuer votre programme. Rappelez-vous qu'un repos suffisant et un régime équilibré sont aussi très importants.

ÉCHAUFFEMENT

Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et avec des exercices d'échauffement légers. L'échauffement prépare le corps pour l'exercice en augmentant la circulation sanguine, en apportant plus d'oxygène aux muscles et en augmentant la température du corps.

ENTRAÎNEMENT

Chaque entraînement devrait inclure 6 à 10 différents exercices. Choisissez des exercices pour chaque groupe de muscle principal, en accentuant les régions que vous voulez développer le plus. Pour un programme équilibré, variez les exercices d'un entraînement à l'autre.

Planifier vos entraînements durant un moment de la journée où votre niveau d'énergie est le plus haut. Chaque entraînement devrait être suivis par au moins une journée de repos. Quand vous trouvez l'emploi du temps qui vous convient le mieux, gardez-le.

POSITION DES EXERCICES

Le maintien d'une position correcte est une partie essentielle pour un programme d'exercices efficace. Une position correcte signifie effectuer un exercice d'un bout à l'autre, et de n'utiliser que les parties appropriées du corps. S'entraîner d'une manière incontrôlée vous rendra extrêmement fatigué(e). Sur le Guide de l'Exercice inclus avec ce manuel vous trouverez des photographies démontrant la position correcte pour plusieurs exercices, et une liste des muscles concernés. Référez-vous à le tableau des muscles à la page 23 pour trouver les noms des muscles.

Les répétitions dans chaque série devraient être effectuées doucement et souplement. La phase d'effort devrait durer la moitié du temps de la phase de retour à la normale. Il est très important de respirer correctement. Soufflez durant la phase d'effort de chaque répétition et aspirez durant la phase de retour à la normale. Ne retenez jamais votre souffle.

Reposez-vous pour un petit moment après chaque série. Les périodes idéales de repos sont :
- Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série pour un entraînement pour le développement de muscles.
- Reposez-vous pendant une minute après chaque série pour un entraînement de tonification et d'affermissement (tonus).
- Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série pour un entraînement d'amaigrissement.

Planifiez à passer les deux premières semaines à vous familiariser avec l'équipement et à apprendre la position correcte pour chaque exercice.

RETOUR À LA NORMAL

Concluez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Effectuez des étirements pour les jambes aussi bien que pour les bras. Bougez lentement quand vous vous étirez—ne faites pas de rebondissements. Effectuez chaque assouplissement graduellement et tirez vos muscles sans vous faire mal. S'étirer après chaque entraînement est très utile pour augmenter la flexibilité.

RESTER MOTIVÉ(E)

Pour vous motiver, gardez un journal pour chaque entraînement. Ecrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée, et le nombre de répétitions et de séries effectuées. Ecrivez votre poids et vos mensurations à la fin de chaque mois. Rappelez-vous que la clé d'un programme d'exercices repose avant tout sur la régularité.

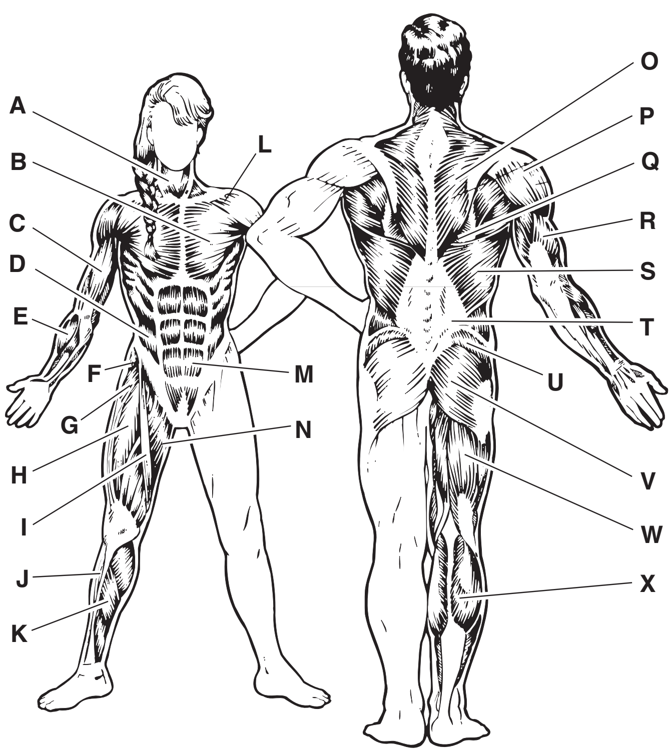
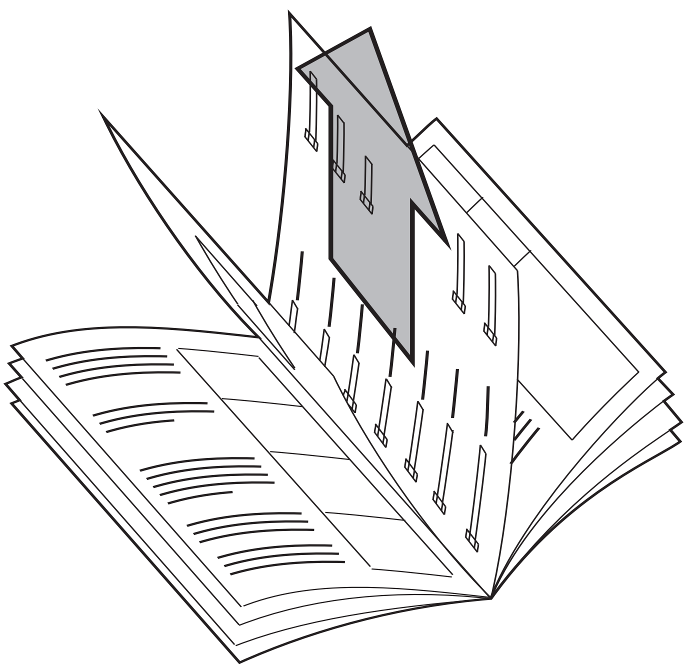


TABLEAU DES MUSCLES

A. Sterno-mastoïdien (cou)
B. Grand Pectoral (poitrine)
C. Biceps (intérieur du Bras)
D. Obliques (taille)
E. Brachio-radiaux (avant-bras)
F. Fléchisseurs de la Hanche (haut de la cuisse)
G. Abducteur (extérieur de la cuisse)
H. Quadriceps (avant de la cuisse)
I. Couturier (avant de la cuisse)
J. Jambier Antérieur (avant du mollet)
K. Soleaire (avant du mollet)
L. Deltoïde Antérieur (épaule)
M. Grand Droit de l'Abdomen (estomac)
N. Adducteur (intérieur de la cuisse)
O. Trapèze (haut du dos)
P. Rhomboide (haut du dos)
Q. Deltoïde Postérieur (épaule)
R. Triceps (arrière du bras)
S. Grand Dorsal (milieu du dos)
T. Muscles de Soutien de la Colonne vertébrale (bas du dos)
U. Moyen Fessier (hanche)
V. Grand Fessier (fessier)
W. Tendon du Jarret (arrière de la jambe)
X. Gastrocnémiens (mollet)

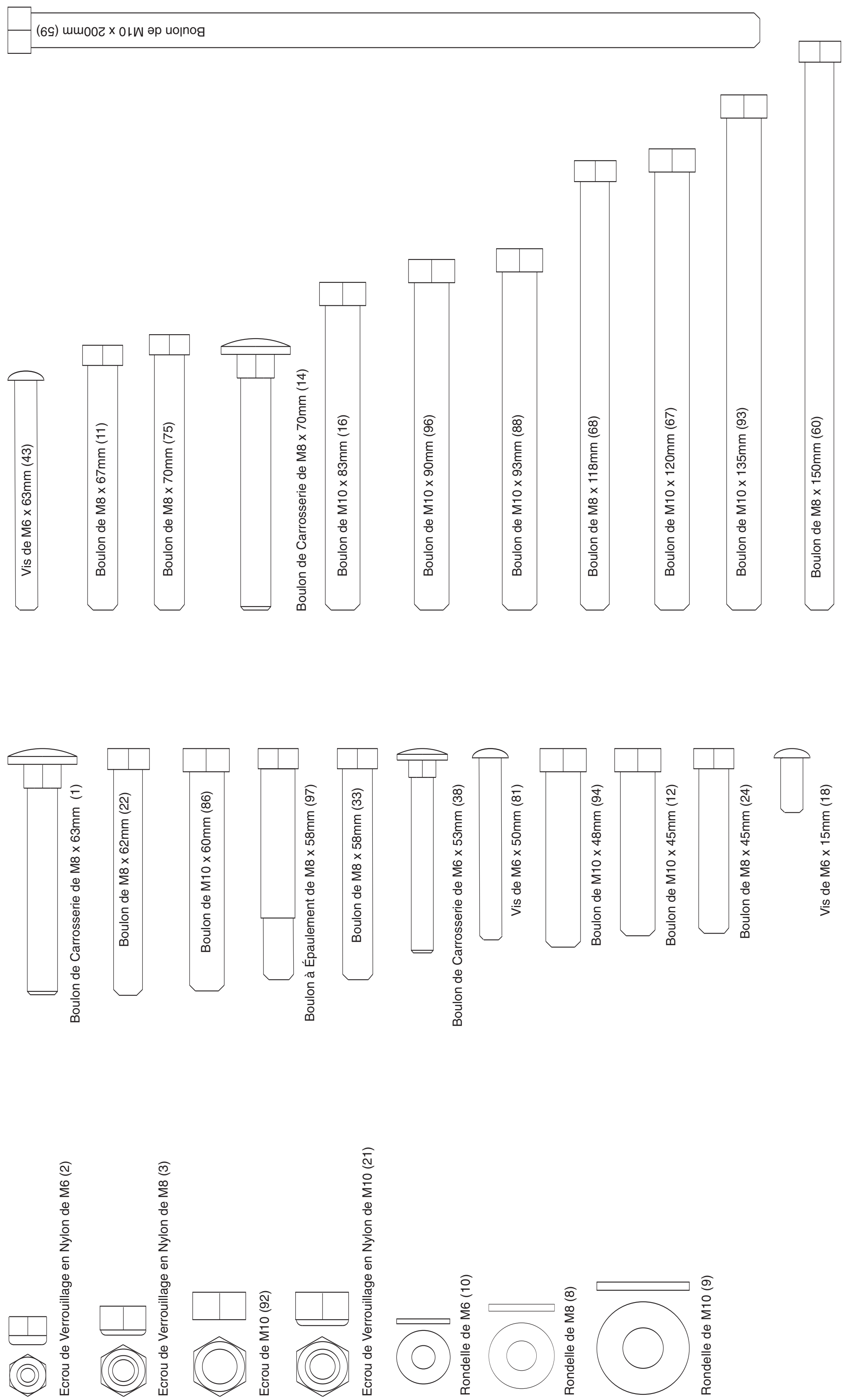
ENLEVEZ CE TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES DE CE MANUEL!

Ce tableau est fourni de manière à ce que vous puissiez identifier les petites pièces utilisées durant l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce réfère au numéro de la pièce, de la LISTE DES PIÈCES au centre de ce manuel. **Important : certaines pièces sont déjà assemblées pour faciliter l'expédition de ce produit. Si vous ne pouvez pas trouver une pièce dans la sac des pièces, vérifiez le montant pour voir si la pièce est déjà assemblée.**



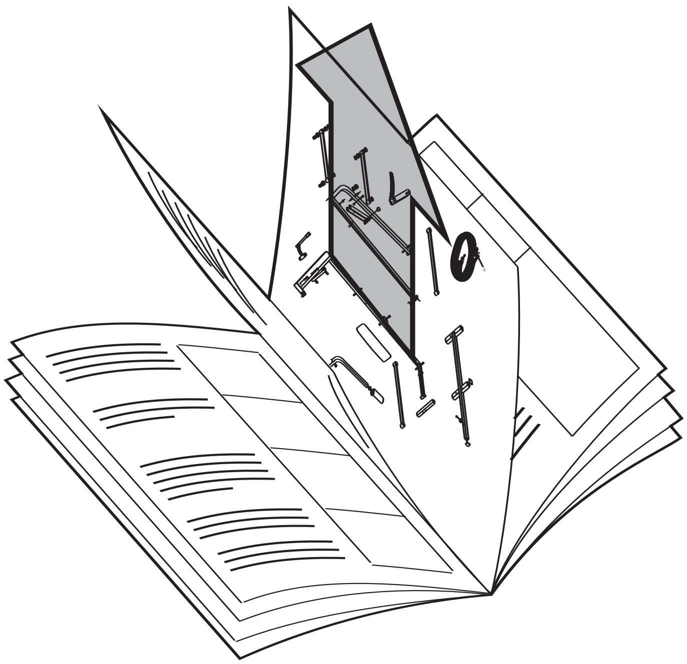
L'assemblage est divisé en cinq étapes : 1) l'assemblage du cadre, 2) l'assemblage des bras et des bras de presse, 3) l'assemblage des câbles et des poulies, 4) l'assemblage du siège et du dossier, et 5) assemblage du B.S.V.G. Les pièces pour chaque étape sont emballées séparément. ATTENDEZ DE COMMENCER CHAQUE ÉTAPE AVANT D'OUVRIR LES SACS DE PIÈCES.

TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIECES—N°. du Modèle WESY8530C3 R1204A



ENLEVEZ LA LISTE DES PIÈCES ET LE SCHÉMA DÉTAILLÉ DE CE MANUEL

CONSERVEZ CETTE LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ POUR RÉFÉRENCES ULTÉRIEURES.



LISTE DES PIÈCES—Nº. du Modèle WESY8530C3

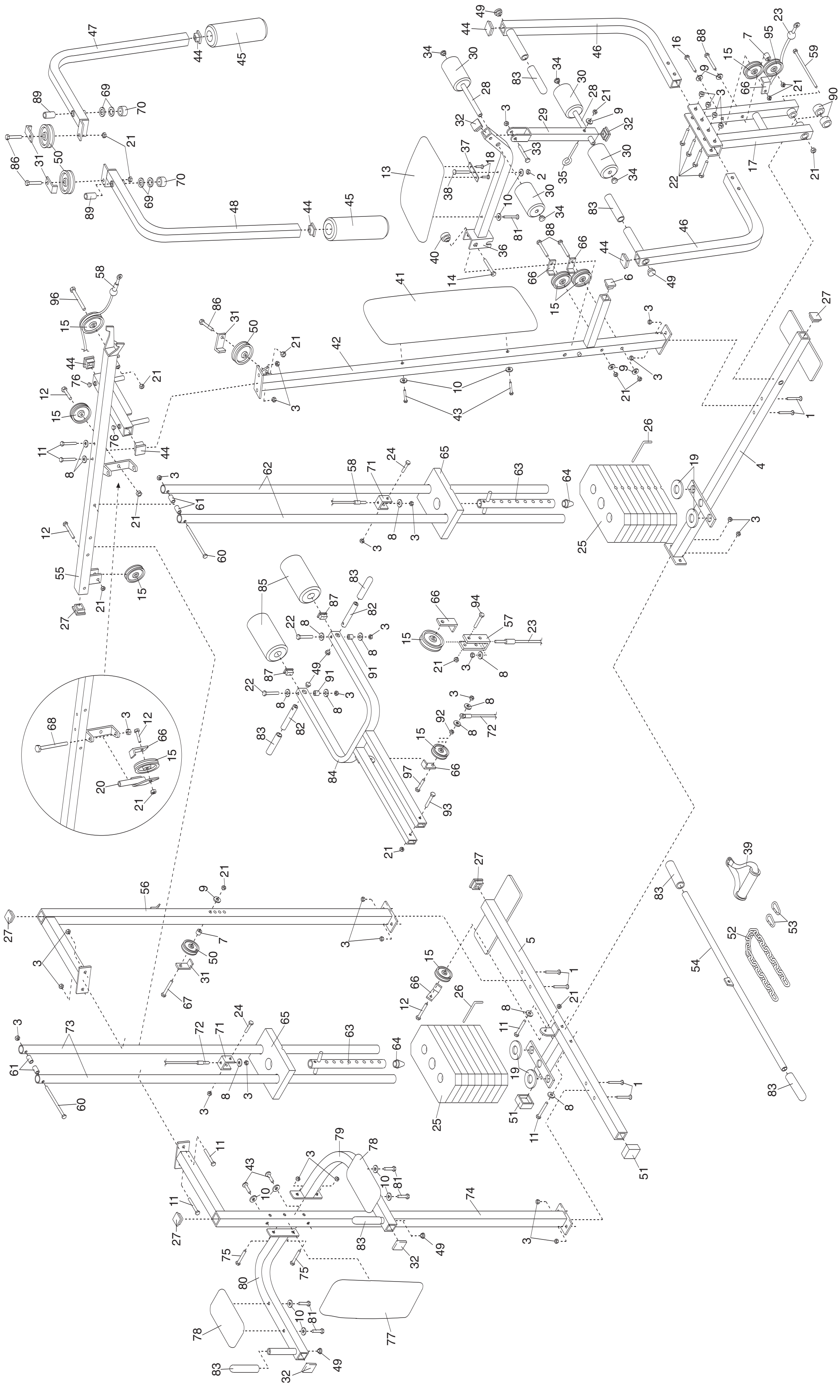
R1204A

Nº. de Pièce	Qté.	Description
1	6	Boulon de Carrosserie de M8 x 63mm
2	1	Ecrou de Verrouillage en Nylon de M6
3	30	Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8
4	1	Base
5	1	Stabilisateur
6	1	Embout Mâle de 25mm
7	2	Bague d'Espacement de16mm x 15mm
8	13	Rondelle de M8
9	6	Rondelle de M10
10	10	Rondelle de M6
11	6	Boulon de M8 x 67mm
12	4	Boulon de M10 x 45mm
13	1	Siège
14	1	Boulon de Carrosserie de M8 x 70mm
15	10	Poulie de 90mm
16	1	Boulon de M10 x 83mm
17	1	Cadre de Presse
18	2	Vis de M6 x 15mm
19	4	Coussin de Poids
20	1	Support de Poulie
21	17	Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10
22	6	Boulon de M8 x 62mm
23	1	Câble Court
24	2	Boulon de M8 x 45mm
25	16	Poid
26	2	Goupille de Poids
27	5	Embout Mâle de 50mm
28	2	Coussinet du Tube
29	1	Levier pour Jambes
30	4	Coussinet de 140mm
31	4	Arrêt du Câble Long
32	4	Embout Mâle de 38mm
33	1	Boulon de M8 x 58mm
34	4	Embout Mâle Rond de 19mm
35	1	Goujon
36	1	Cadre du Siège
37	1	Plaque du Siège
38	1	Boulon de Carrosserie de M6 x 53mm
39	1	Courroie en Nylon
40	1	Bouton du Siège
41	1	Dossier
42	1	Montant Avant
43	4	Vis de M6 x 63mm
44	6	Embout Mâle de 45mm
45	2	Coussinet de 252mm
46	2	Bras de Presse
47	1	Bras Gauche
48	1	Bras Droit
49	6	Embout Mâle Rond de 25mm
50	4	Poulie en "V"
51	2	Embout Femelle de 50mm
52	1	Chaîne
53	2	Attache de Câble
54	1	Barre Latérale
55	1	Cadre Supérieur
56	1	Montant pour Accroupissement
57	1	Support en "U" Long
58	1	Câble Moyen
59	1	Boulon de M10 x 200mm
60	2	Boulon de M8 x 150mm
61	4	Bague d'Espacement de13mm x 19mm
62	2	Guide de Poids Long
63	2	Tube de Poids
64	2	Embout du Tube de Poids
65	2	Poids Supérieur
66	7	Arrét du Câble
67	1	Boulon de M10 x 120mm
68	1	Boulon de M8 x 118mm
69	4	Rondelle de Retenue de 25mm
70	2	Embout Couvercle Rond de 25mm
71	2	Support en « U » Court
72	1	Câble Long
73	2	Guide de Poids Court
74	1	Montant du B.S.V.G.
75	2	Boulon de M8 x 70mm
76	2	Embout Épais Mâle Rond de 25mm
77	1	Dossier du B.S.V.G.
78	2	Appui du Bras du B.S.V.G.
79	1	Bras Gauche du B.S.V.G.
80	1	Bras Droit du B.S.V.G.
81	5	Vis de M6 x 50mm
82	2	Poignée
83	8	Poignée en Plastique de 135mm
84	1	Bras pour Accroupissement
85	2	Coussinet du Bras pour Accroupissement
86	3	Boulon de M10 x 60mm
87	2	Embout Mâle de 25mm x 50mm
88	3	Boulon de M10 x 93mm
89	2	Bague en Plastique de 29mm x 70mm
90	2	Bague en Plastique de 25mm x 22mm
91	2	Bague d'Espacement de13mm x 13mm
92	1	Ecrou de M10
93	1	Boulon de M10 x 135mm
94	1	Boulon de M10 x 48mm
95	1	Poulie Renforcée de 90 mm
96	1	Boulon de M10 x 90mm
97	1	Boulon à Épaulement de M8 x 58mm
#	1	Manuel de l'Utilisateur
#	1	Guide d'Exercices
#	2	Paquet du Graisse

Remarque : "#" indique une pièce non-dessinée. Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notification.

SCHÉMA DÉTAILLÉ—N^{o}. du Modèle WESY8530C3

R1204A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle en composant le numéro sans frais 1-888-936-4266 du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30 HE (à l'exception des jours fériés). Nous vous saurions gré de nous fournir les renseignements suivants :

1. le NUMÉRO DU MODÈLE de ce produit (WESY8530C3).
2. le NOM de ce produit (WEIDER® 8530 système de musculation).
3. le NUMÉRO DE SÉRIE de ce produit (référez-vous à la couverture de ce manuel).
4. le NOM, le NUMÉRO et la DESCRIPTION de la pièce/des pièces qui se trouve(nt) dans la LISTE DES PIÈCES au centre de ce livret d'instructions

GARANTIE LIMITÉE

ICON DU CANADA INC, (ICON), garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matière première sous des conditions d'usage normales pendant un an à compter de la date d'achat. Cette garantie ne s'applique qu'au premier acquéreur. L'obligation d'ICON en vertu des clauses de cette garantie est limitée, à sa discrétion, le produit à travers un des centres de service autorisés. Toutes réparations dont des réclamations de garantie sont faites doivent être pré-autorisés par ICON. La présente garantie ne couvre pas le produit dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations non effectuées par un centre de service autorisé ICON, les produit utilisés à des fins commerciales ou de location ou les produits qui servent de démonstrateurs. Aucune autre garantie que celle qui est expressément expliquée précédemment ne sera autorisée par ICON.

ICON ne pourra être tenu responsable d'aucun dommage indirect, spécial ou accessoire résultant ou ayant trait à l'utilisation ou au fonctionnement du produit, aux pertes d'argent, de biens, de revenus ou de profits, aux pertes de jouissance, aux frais de déménagement, d'installation ou à tous dommages accessoires de quelque nature qu'ils soient. Dans certaines provinces, il est interdit d'exclure ou de restreindre la responsabilité pour les dommages indirects ou accessoires de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas. La présente garantie remplace toutes les garanties dont notamment les garanties implicites de valeur marchande ou d'aptitude à un usage et est limitée dans sa durée et sa portée par les clauses spécifiques contenues dans la présente garantie. Certaines provinces n'autorisent pas la restriction de la durée d'une garantie de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas ou spécifiés par votre détaillant d'équipement de sports.

Cette garantie vous confère des droits légaux spécifiques. Vous pouvez avoir d'autres droits qui peuvent varier d'une province à l'autre ou spécifier par votre détaillant d'équipement de sports.

ICON DU CANADA, INC. 900 de l'Industrie, St-Jérôme, QC, J7Y 4B8

Nº. de Pièce 222970 R1204A